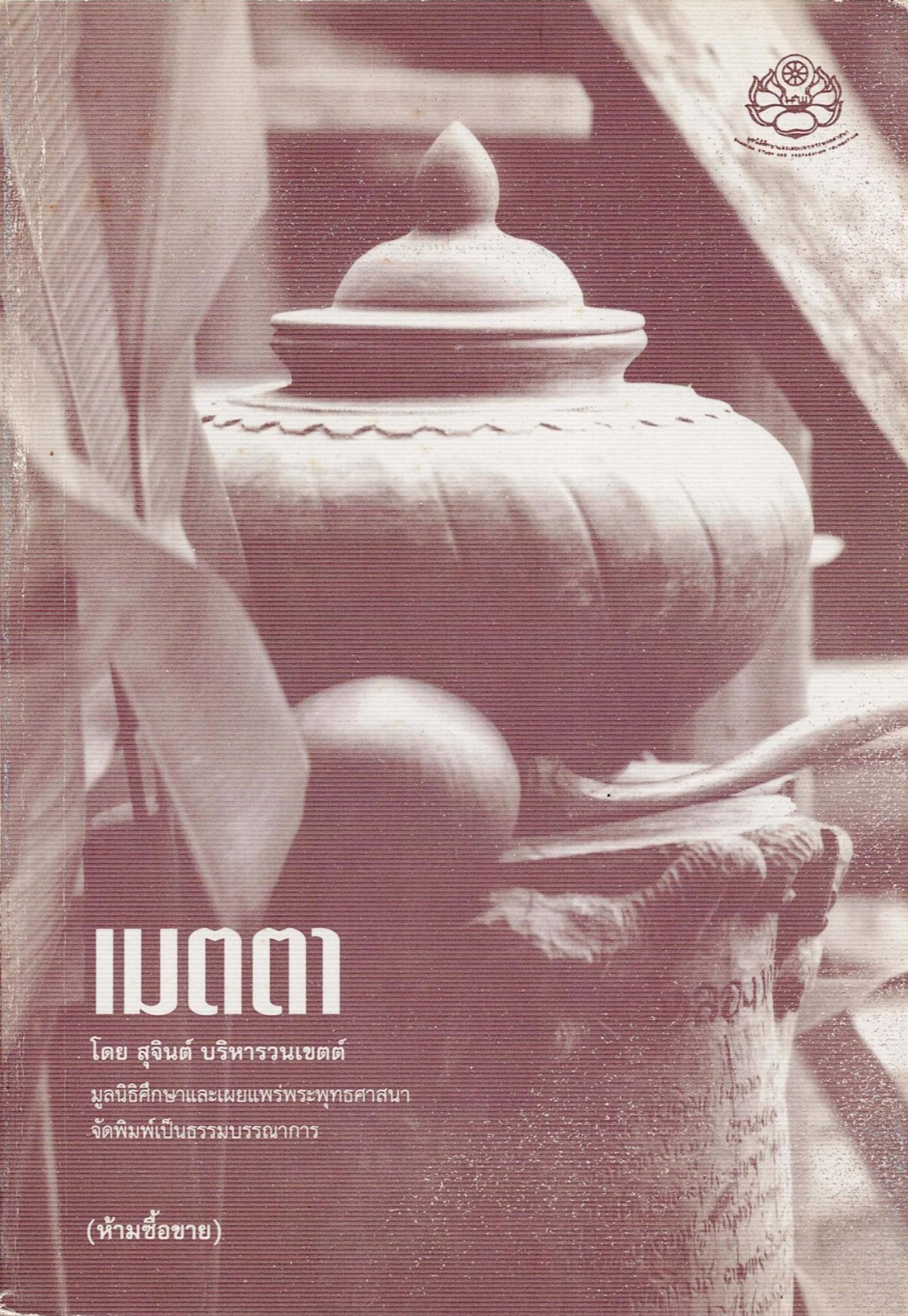


เมตตา

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ

(ห้ามซื้อขาย)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๒๘
พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๒
พิมพ์ครั้งที่ ๓ จำนวน ๒๐,๐๐๐ เล่ม สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อแจกแก่ประชาชนเป็นการกุศล
โปรดติดต่อมูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ
สำนักงานเลขที่ ๑๗๔ ซอยเจริญนคร ๗๘
ถนนเจริญนคร แขวงบุคคโล เขตธนบุรี
กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐ โทร. ๔๖๘ ๐๒๓๙
ปณ. บางคอแหลม

เครือวัลย์ สินสมุทร

อุทิศส่วนกุศลให้

นางบุญช่วย รักพงษ์ไทย

นายเจี่ยง รักพงษ์ไทย

นางบุญธรรม พิริยอุตสาหการ

นายไล้ รักพงษ์ไทย

นายใช้ รักพงษ์ไทย

เมตตาเป็นธรรมที่ค้ำจุนโลก

เพราะเป็นกุศลธรรมที่เกื้อกูลสัตว์บุคคลในโลก

ให้พ้นจากภัยเวรต่าง ๆ

อันเกิดจากอกุศลจิตซึ่งปราศจากเมตตา

ไม่รู้เวลาตาย

๑

เมื่อนึกถึงความตาย ทำให้คิดนำคำบรรยายของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มาเขียนเตือนใจไว้ดังนี้

"การตายพรากทุกสิ่งจากชาตินี้ไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรเหลือเป็นของบุคคลนี้อีกต่อไป แม้แต่ความทรงจำ ชาตินี้เกิดมาแล้ว จำได้ไหมว่า ชาติก่อนเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำอะไร หมดความเป็นบุคคลในชาติก่อนสิ้นเชิง ฉันใด แม้ชาตินี้จะได้สร้างบุญ ทำกรรมใดมาแล้ว จะมีมานะในชาติ ตระกูล ยศศักดิ์ใด ๆ ก็ตาม ก็จะต้องหมดสิ้น ไม่มีเยื่อใยในชาตินี้ภพนี้เหลืออยู่อีกเลย ฉันนั้น

การตายพรากจากทุกสิ่งโดยสิ้นเชิง ทั้งความคิด ความจำ ความยึดถือใด ๆ ทั้งสิ้นที่เคยเกาะเกี่ยวผูกไว้ตั้งแต่เกิดจนเดี๋ยวนี้นั้น ก็จะผูกพันยึดถือว่าเป็นตัวเราอีกต่อไปไม่ได้

การพบกันครั้งสุดท้ายก่อนตายจากไปนั้น ไม่มีเครื่อง-หมาย ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะแสดงให้รู้ว่า เมื่อเห็นกันแล้วจะไม่ได้เห็นกันอีก เมื่อเห็นตอนเช้าก็อาจจะไม่ได้เห็นตอนเย็น เห็นตอนเย็นก็อาจจะไม่ได้เห็นตอนเช้า ทุกคนเห็นความจริงว่าไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือต่อรองความตายได้ จะขอเวลาต่อแม้เล็กน้อยก็ไม่ได้

ฉะนั้น การกล่าวถึงชีวิตของแต่ละคน ก็ไม่พ้นจากการพิจารณาสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเป็นแต่ละบุคคล ซึ่งไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาเลย

เมื่อพูดกันเรื่องผู้ตาย ก็ควรจะได้ระลึกถึงสภาพจิตในขณะนั้นว่า แยบคายหรือยัง แทนที่จะโศกเศร้าเสียใจอาลัยอาวรณ์ ก็ควรจะเป็นความเบิกบานในพระธรรม ที่ได้เข้าใจความจริงอันเป็นสัจจธรรม ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรงแสดงถึงธรรมดาของการเกิด ซึ่งก็ต้องมีการตาย เมื่อเกิดแล้วที่จะไม่ตายนั้นไม่มี และการตายก็ไม่สามารถจะรู้ล่วงหน้าได้เลย เมื่อเข้าใจความจริง ก็รู้ว่าความจริงเป็นสัจจธรรม

ชีวิตเราเป็นกระแสจิตที่เกิดดับสืบต่อกันทีละขณะจิตเรื่อยไป ตั้งแต่เกิดจนตาย จากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง

กิเลสทุกชนิดเกิดขึ้นเพราะได้สะสมมาแล้วในอดีต เมื่อปัญญายังไม่เจริญถึงขั้นดับกิเลส กิเลสก็เกิดอีก ๆ ต่อไปในอนาคต

ศึกษาธรรมเพื่อละกิเลส

ผู้ทำอกุศลก็ต้องรับผลของอกุศลอยู่แล้ว

ไม่ก้าวก่ายในอกุศลของผู้อื่น

กิเลสของตัวเองทำให้คิดหมุนวนอยู่

อย่าชอบไปเดาความคิดของผู้อื่น

กิเลสของเราทำให้เราไม่มีความสุข

จงคิดเป็นกุศล

การฟังพระธรรมเสมอ ๆ ความเข้าใจพระธรรมย่อมสะสมไปในภพหน้า

คุณหญิงณพรัตน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา

เมตตา

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



การอบรมเจริญเมตตานั้นจะเป็นไปได้เมื่อรู้ลักษณะของเมตตา คือ ไมตรี ความรู้สึกเป็นมิตร ความสนิทสนม ความเกื้อกูล ความนำประโยชน์สุขให้ ขณะใดที่เมตตาเกิดขณะนั้นจิตอ่อนโยนปราศจากมานะซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ยกตนสำคัญตน และข่มบุคคลอื่น

การอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ นั้นจะขัดเกลาอกุศลธรรมหลายอย่าง ปกติอาจจะไม่รู้สึกตัวว่ามีมานะ อิสสา มัจฉริยะ โทสะ และอกุศลธรรมอื่น ๆ มากน้อยแค่ไหน เมื่ออบรมเจริญเมตตาขึ้น อกุศลธรรมเหล่านั้นก็จะละคลายลดน้อยไปด้วย

ผู้ที่ใคร่จะขัดเกลามานะและเจริญเมตตาเพิ่มขึ้น ควรรู้ลักษณะของมานะ ซึ่งข้อความในอัฏฐสาลินี นิกเขปกัณฑ์

อธิบายนิทเทสมานสังโยชน์ (๑๑๒๑) มีว่า ที่ชื่อ "ความถือตัว" เนื่องด้วยกระทำมานะ

คำว่า "กิริยาถือตัว ความถือตัว" แสดงขยายถึงอาการและภาวะ ที่ชื่อว่า "การยกตน" เกี่ยวกับการเชิดชูตน

การยกตนเกิดขึ้นแก่บุคคลใด ย่อมยังบุคคลนั้นให้เทิดขึ้น คือ สถาปนาตนยกขึ้นไว้ เหตุนั้นจึงชื่อว่า "ความเทิดตน"

ที่ชื่อว่า "การเชิดชูตนดุจธง" โดยความหมายว่า ทำตัวให้เด่นขึ้น (ทำให้เด่นหรือสำคัญขึ้น)

ที่ชื่อว่า "การยกจิตขึ้น" ด้วยอรรถว่า ประคองจิตไว้โดยความหมายว่ายกขึ้นไว้

บรรดาธงหลายคัน ธงที่ยกขึ้นสูงกว่าเขา ชื่อว่า "เกตุ" หมายความว่า ธงเด่น แม้มานะเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็เปรียบได้กับธงเด่น โดยเทียบกับมานะต่อ ๆ มา เหตุฉะนั้นจึงชื่อว่า "เกตุ" แปลว่าดุจธงเด่น ธรรมชาติที่ชื่อว่า "เกตุกมฺย" ด้วยอรรถว่าปรารถนาเป็นดุจธง ภาวะแห่งธรรมชาติที่ต้องการดุจธง ชื่อว่า เกตุกมฺยตา แปลว่า ความต้องการเป็นดุจธง และความต้องการเป็นดุจธงนั้นเป็นของจิต ไม่ใช่ของตน ด้วยเหตุนั้นจึงตรัสว่า "ความที่จิตต้องการเป็นดุจธง" จริงอยู่ จิตที่สัมปยุตต์ด้วยมานะ ย่อมปรารถนาเป็นดุจธง และภาวะแห่งจิตนั้นชื่อว่าความต้องการเป็นดุจธง ได้แก่ "มานะ" ที่นับ

ว่าเป็นดุจธง

ที่กล่าวถึงลักษณะของมานะก็เพื่อเปรียบเทียบให้เห็นลักษณะของอกุศลธรรม ซึ่งไม่ใช่ลักษณะอาการที่อ่อนโยนสนิทสนม เป็นไมตรีกับผู้อื่น ผู้ที่อบรมเจริญเมตตานั้น เมื่อสติสัมปชัญญะเกิดจึงจะรู้ได้ว่าขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล ขณะใดมีมานะ ขณะนั้นไม่ใช่เมตตา

ขณะใดที่อิสสาคือริษยา ขณะนั้นก็ไม่เป็นมิตรกับผู้ที่ถูกริษยาแน่นอน ฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ ผู้เจริญเมตตาจริง ๆ จึงต้องระลึกรู้ลักษณะอาการสนิทสนมที่จะต้องปราศจากความริษยาในบุคคลอื่น ๆ ด้วย

ในอัฏฐสาลินี อธิบายนิทเทสอิสสาสัญโญชน์ (๑๑๒๖) มีข้อความวินิจฉัยความหมายของริษยา (อิสสาสัญโญชน์) ว่า คำว่า "การริษยา" ในลาภสักการะ การกระทำความเคารพ การนับถือ การไหว้ การบูชา ของคนอื่น อันใดนั้น ความ-ว่า การริษยาซึ่งมีการขึ้งเคียดสมบัติของคนอื่นเป็นลักษณะว่า "จะประโยชน์อะไรด้วยสิ่งนี้แก่คนเหล่านี้" ในลาภเป็นต้นของคนเหล่าอื่นอันใด

พระโสดาบันบุคคลดับความริษยาเป็นสมุจเฉท เพราะประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า เป็น

แต่เพียงนามธรรม และรูปธรรม ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีใครสามารถบันดาลลาภสักการะ ความเคารพนับถือ การไหว้ การบูชา ของบุคคลอื่นได้ แต่จะต้องมีเหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลได้ลาภสักการะ การเคารพนับถือ กราบไหว้บูชาจากบุคคลอื่น ฉะนั้นจึงไม่ควรที่จะริษยาใครเลย ขณะใดที่ริษยา ขณะไม่ใช่เมตตา ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา กุศลธรรมและอกุศลธรรมย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ผู้ที่ไม่ใช่พระอริยบุคคลยังริษยาได้แม้บุคคลที่เป็นวงศาคณาญาติมิตรสหาย ไม่ใช่ริษยาแต่เพียงบุคคลอื่นเท่านั้น

ผู้เจริญเมตตาจะต้องไม่ตระหนี่

มัจฉริยะคือความตระหนี่ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. **อาวาสมัจฉริยะ** ตระหนี่ ที่อยู่อาศัย

๒. **กุลมัจฉริยะ** ตระหนี่ ตระกูล

๓. **ลาภมัจฉริยะ** ตระหนี่ ลาภ

๔. **วรรณมัจฉริยะ** ตระหนี่ วรรณะ คือคำสรรเสริญ

๕. **ธรรมมัจฉริยะ** ตระหนี่ ธรรม

ข้อความในอัฏฐสาลินี ทุกนิกเขปกถา แสดงอรรถแห่งมัจฉริยะตามไวพจน์ (คำที่มีความหมายคล้ายกันหรือ

เหมือนกัน) มีข้อความว่า ที่ชื่อว่าการตระหนี่เนื่องด้วยความเหนียวแน่น อาการเหนียวแน่นชื่อว่ากิริยาที่ตระหนี่ ภาวะแห่งจิตที่ถูกความเหนียวแน่นให้เป็นไปแล้ว มีความพร้อมเพรียงอยู่ด้วยความเหนียวแน่น ชื่อว่า ความตระหนี่

บุคคลชื่อว่าผู้หวงแหน ด้วยอรรถว่า ไม่ปรารถนาจะให้สมบัติของตนทั้งหมดซึมซาบไป ปรารถนาว่าขอจงเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย ภาวะแห่งบุคคลผู้หวงแหนชื่อว่า "**ความหวงแหน**" **นี้ เป็นชื่อแห่งมัจฉริยะอย่างอ่อน**

บุคคลผู้ไม่มีความเอื้อเฟื้อ เรียกว่า "คนเห็นแก่ตัว" ภาวะแห่งคนเห็นแก่ตัวนั้นชื่อว่า "**ความเห็นแก่ตัว**" **นี้เป็นชื่อแห่งมัจฉริยะอย่างกระด้าง** จริงอยู่ บุคคลผู้ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวนั้นย่อมห้ามแม้คนอื่นให้ทานแก่คนอื่น..........

บุคคลใดเห็นยาจกแล้วคับใจ คือ เหี่ยวหดด้วยความขมขื่น เหตุนั้นบุคคลนั้นชื่อว่า กฏุกญฺจุโก แปลว่า คนมีใจคับแคบ ภาวะแห่งคนใจแคบนั้นชื่อว่า ความมีใจคับแคบ อีกนัยหนึ่ง ความเป็นคนใจแคบเหมือนเครื่องคดหรือทัพพี เรียกว่า กฏุกญฺจุกตา

จริงอยู่ บุคคลเมื่อจะคดข้าวในหม้อซึ่งเต็มเสมอขอบปาก ย่อมเอาปลายทัพพีซึ่งแคบไปเสียทุกส่วนคดเอา ย่อมไม่

สามารถจะคดให้เต็มได้ จิตของบุคคลผู้ตระหนี่ก็เหมือนอย่างนั้น ย่อมคับแคบ เมื่อจิตนั้นคับแคบแม้กายก็คับแคบถดถอยไม่คลี่คลายเหมือนเช่นนั้น เพราะฉะนั้นความตระหนี่จึงตรัสเรียกว่า กฏุกญฺจุกตา แปลว่าความเป็นคนใจแคบเหมือนเครื่องคดคือทัพพี

คำว่า "ความกันเอาไว้แห่งจิต" ได้แก่ ความที่จิตกันเอาไว้โดยไม่ยอมคลี่คลายตามอาการ มีการให้ทานเป็นต้นในการกระทำอุปการะแก่คนเหล่าอื่น ก็เพราะบุคคลตระหนี่ย่อมเป็นผู้ไม่อยากให้ของของตนแก่คนอื่น อยากแต่จะรับเอาของของคนอื่น ฉะนั้น พึงทราบความที่ความตระหนี่นั้นมีการซ่อนสมบัติของตนเป็นลักษณะบ้าง มีการถือเอาเป็นสมบัติของตนเป็นลักษณะบ้าง เกี่ยวกับความเป็นไปว่า "ความอัศจรรย์นี้จงเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย" ดังนี้

ข้อความดังกล่าวเป็นการตรวจสอบสภาพจิตใจของปุถุชนผู้ยังไม่ได้ดับมัจฉริยะเป็นสมุจเฉท เพราะพระอริยบุคคลเท่านั้นที่ดับมัจฉริยะเป็นสมุจเฉท ขณะใดที่โทสะ มานะ หรือ ริษยา หรือ มัจฉริยะเกิด ขณะนั้นจิตปราศจากเมตตา บุคคลที่อบรมเจริญเมตตาจึงต้องเป็นผู้ที่ละเอียด และรู้สภาพลักษณะของจิตใจขณะที่คิดถึงบุคคลต่าง ๆ จาก

บุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่ง **ไม่ควรจะเป็นผู้ที่ยินดีเพียงสามารถที่จะเมตตาได้ในบุคคลบางพวก แต่จะต้องเป็นผู้ที่ไม่อิ่ม ไม่พอในการเจริญเมตตาให้มากขึ้น**

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องคุณของการอบรมเจริญเมตตาไว้มากในพระสูตรต่าง ๆ ข้อความในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค **มณิภัททสูตรที่ ๔** มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่เจดีย์ ชื่อ มณิมาฬกะ อันเป็นที่ครอบครองของยักษ์ชื่อ มณีภัททะ ในแคว้นมคธ ครั้งนั้นแล ยักษ์ชื่อมณีภัททะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าวคาถานี้ในสำนักพระผู้มีพระภาคว่า

ความเจริญย่อมมีแก่คนที่มีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ และคนมีสติย่อมหลุดพ้นจากเวร

พระผู้พระภาคตรัสว่า.... แต่ผู้ใดมีจิตใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดวันและคืนทั้งหมด และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ ฯ

นี่คือคุณของการเจริญเมตตาเป็นอันมาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เพียงเจริญเมตตาแม้ว่าจะถึงขั้นอัปปนา-สมาธิซึ่งเป็นฌาณจิตนั้นจะสูงกว่าหรือประเสริฐกว่าสติปัฏฐาน เพราะการที่จะเป็นผู้มีเมตตาได้ตลอดไป คือไม่มีโทสะอีกเลย

นั้น ต้องเป็นพระอริยบุคคลขั้นพระอนาคามี และการที่ผู้ใดจะมีเมตตาเพิ่มขึ้นมากขึ้นได้ เป็นเพราะผู้นั้นอบรมเจริญปัญญารู้ว่าสภาพธรรมที่ยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนนั้นเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมซึ่งสมมุติบัญญัติเรียกชื่อไปตามอาการที่ปรากฏต่าง ๆ กันเท่านั้น แต่โดยลักษณะที่แท้จริงแล้วก็เป็นสภาพธรรมแต่ละประเภทที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไปสืบต่อกันอยู่เรื่อย ๆ

มีท่านผู้หนึ่งบอกว่า เวลาที่นั่งเฉย ๆ รู้สึกเลื่อนลอยก็เลยต้องท่องเมตตายาว ๆ สำหรับผู้ที่อบรมเจริญสติ-ปัฏฐานไม่ควรลืมว่า ในขณะที่เลื่อนลอยหรือเข้าใจว่าไม่ได้คิดอะไรเลยนั้น ควรที่สติจะเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นทันที เพราะการที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้นั้นไม่ง่ายเลย ต้องอาศัยการอบรมเจริญปัญญาจริง ๆ โดยรู้ว่าขณะที่สติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏนั้น จะต้องศึกษาคือสำเหนียกพิจารณา เพื่อรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นสภาพรู้เป็นนามธรรม หรือเป็นลักษณะของรูปธรรมซึ่งปรากฏทางหนึ่งทางใดที่สติกำลังระลึกรู้ แต่ถ้าขณะนั้นท่องก็จะลืมว่า ควรที่สติจะเกิดบ่อย ๆ เนือง ๆ เพื่ออบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เพราะสภาพธรรม

เป็นสิ่งที่รู้ยาก ขณะที่ท่องก็ไม่แน่ว่าขณะนั้นเป็นกุศลจิต หรือไม่ใช่กุศลจิต และขณะที่ท่องนั้นอาจไม่รู้ว่าจุดประสงค์จริง ๆ ที่ท่องนั้นคืออะไร **แต่ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นนั้นต้องเป็นผู้ที่เห็นโทษของอกุศลนานาประการ ทั้งโทสะ มานะ อิสสา และมัจฉริยะ เป็นต้น**

การอบรมเจริญเมตตาเป็นเรื่องละเอียด เพราะสภาพธรรมต้องตรงตามความจริง คือ ขณะที่กุศลจิตเกิดแม้เพียงเล็กน้อย ก็ต่างกับขณะที่โลภะเกิดมาก ๆ แต่ถ้าสติปัฏฐานหรือสติสัมปชัญญะไม่เกิด จะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะใดเป็นโลภะ ขณะใดเป็นเมตตา เมื่อไม่รู้จึงอาจเจริญโลภะแทนเจริญเมตตาก็ได้ ฉะนั้นจึงจำเป็นจะต้องศึกษาโดยละเอียด ให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของโลภะและเมตตา ข้อความในอัฏฐสาลินี นิกเขปกัณฑ์ อธิบายนิทเทสโลภะ (๑๐๖๕) แสดงลักษณะอาการต่าง ๆ ของโลภะที่ต่างกับเมตตา มีข้อความว่า

ชื่อว่า ความกำหนัด เนื่องด้วยความยินดี ชื่อว่าความกำหนัดนัก โดยความหมายว่ายินดีรุนแรง ชื่อว่าความคล้อยตามอารมณ์ เพราะยังสัตว์ทั้งหลายให้คล้อยตามไปในอารมณ์ทั้งหลาย

นี่เป็นชีวิตประจำวันที่จะต้องพิจารณาจริง ๆ ว่าใน

ขณะใดที่เมตตาไม่เกิด จิตย่อมคล้อยตามโลภะไปในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่สังเกตจะไม่รู้เลยว่าจิตคล้อยตามโลภะอยู่เสมอ เมื่อมีความยินดีพอใจในอารมณ์ใด ก็กระทำตามความคิดตามความพอใจในอารมณ์นั้นทุกอย่าง ในขณะนั้นรู้ได้ว่าไม่ใช่เมตตา เมื่อรู้ลักษณะของโลภะแล้ว ภายหลังเมื่อเมตตาเกิด ก็จะเปรียบเทียบได้ถูกต้องว่าลักษณะของโลภะต่างกับลักษณะของเมตตา

การอบรมเจริญเมตตา ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาที่เกิดโกรธ แม้แต่มิตรสหาย วงศาคณาญาติ บุคคลในครอบครัวซึ่งเป็นผู้ที่มีความผูกพัน ก็จะต้องพิจารณาให้รู้ความต่างกันของขณะจิตที่ประกอบด้วยเมตตาและขณะจิตที่ประกอบด้วยโลภะ ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ จะไม่เว้นโอกาสใดเลย ไม่ใช่นึกจะเจริญเมตตาเฉพาะเวลาเกิดโทสะเท่านั้น

ท. ลักษณะของโลภะเป็นความรักผูกพัน ความผูกพันในญาติมิตรก็เป็นโลภะ ถ้าบอกว่าคนที่มีความรักใคร่ผูกพันในญาติมิตร เป็นคนไม่ดี ก็รู้สึกว่าจะขัดๆ กับทางโลก

ส. ถ้าจะเจริญเมตตาก็ต้องเป็นผู้ที่ละเอียด เพราะไม่ใช่เพียงแต่ท่อง แต่ต้องรู้ลักษณะของเมตตาจริง ๆ เมื่อเมตตาใครก็ไม่โกรธคนนั้น แต่ถ้ารักใคร่ผูกพันก็

เป็นโลภะ ไม่ใช่เมตตา เมื่อเป็นโลภะก็เป็นปัจจัยให้โกรธได้ เพราะฉะนั้น **สภาพธรรมใดจะดีกว่ากัน เมตตาหรือโลภะ** แม้แต่ในครอบครัว หรือในระหว่างพวกพ้องวงศาคณาญาติ ลักษณะของเมตตาก็เป็นสภาพที่หวังดีไม่ผูกพันอย่างโลภะ จึงไม่เป็นปัจจัยให้เกิดโทสะคือความไม่พอใจในบุคคลนั้นๆ ฉะนั้น ยิ่งมีเมตตาแทนโลภะมากเท่าไร บุคคลอื่นย่อมได้รับผลจากเมตตามากขึ้นเท่านั้น ซึ่งเป็นผลดีทั้งสองฝ่าย คือทั้งผู้ที่มีเมตตา และทั้งผู้ที่ได้รับความเมตตาด้วย ถ้ามีแต่โลภะวันหนึ่งก็จะทำให้โกรธและโทมนัสขัดเคืองได้ แต่เมื่อเมตตาเจริญขึ้น ความโกรธก็จะน้อยลง ความหวังดีจริง ๆ ก็จะเพิ่มขึ้น

ท. อาจารย์กล่าวว่า การเจริญเมตตาจะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญเมตตาก็จะต้องรู้ลักษณะของสติสัมปชัญญะ ถ้าไม่รู้ลักษณะของสติ-สัปชัญญะก็เจริญเมตตาไม่ได้ อย่างนั้นใช่ไหม

ส. การอบรมเจริญภาวนาทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ แต่เป็นปัญญาต่างขั้น

ท. บุคคลบางคนเมตตาเกิดขึ้นได้ สงสารบุคคลที่กำลัง

ตกทุกข์ ในขณะนั้นมีสติแต่ไม่มีปัญญาที่รู้ลักษณะของสติ ขณะนั้นจะชื่อว่าเมตตาไหม

ส. ขณะที่เมตตาเกิดขึ้นนั้น จิตเป็นกุศล จึงประกอบด้วยสติซึ่งเป็นโสภณธรรม แม้ว่าผู้นั้นจะไม่มีสติสัมปชัญญะขั้นที่จะเจริญความสงบยิ่งขึ้น แต่เมตตาก็มีปัจจัยที่จะเกิดพร้อมกับสติขณะนั้น ทาน การให้เกิดขึ้นได้ฉันใด ศีล การละเว้นทุจริตเกิดขึ้นได้ตามอุปนิสัยที่สะสมมาฉันใด เมตตาจิตก็เกิดขึ้นได้ตามอุปนิสัยที่สะสมมาฉันนั้น แต่การที่จะอบรมเจริญเมตตาให้สงบมั่นคงยิ่งขึ้นถึงสมาธิขั้นต่าง ๆ ซึ่งเป็นสมถภาวนานั้น จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ จึงสามารถรู้สภาพของเมตตาซึ่งต่างกับสภาพของโลภะ

ท. ผมจะเล่าชีวิตของผมตามที่ผ่านมา คือบางครั้งผมขับรถไปผมก็ท่องว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุขบริหารตนอยู่เถิด ขับรถไปก็ท่องไป แต่ว่าบางครั้งมีรถที่จะออกจากซอย ผมขับรถทางเอกผมก็ไม่ยอมให้เขาไปก่อน แต่พอนึกได้ก็ถามตัวเองว่า ก็ไหนว่าจะให้บุคคลทั้งหลายมีความสุข เพียงจะให้เขาไปก่อนก็

ไม่ยอม แล้วเขาจะได้ความสุขอย่างไร แต่ก็ยังเป็นผลดีครับ ตอนแรกผมไม่ยอมให้เขาไปก่อน วันต่อ ๆ ไปนึกได้ รถที่ออกมาทางโทก็มีโอกาสไปก่อน นี่คือผลของการนึกคิด

ส. ในขณะที่หยุดให้เขาไปก่อนนั้น ไม่ได้นึกว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ใช่ไหม

ท. ขณะนั้นไม่ได้ขอ

ส. เพราะฉะนั้น เมตตาจึงไม่จำเป็นต้องคิดเป็นคำ ๆ แต่ควรรู้สภาพของจิตที่มีเมตตาว่าต่างกับขณะที่โกรธหรือพยาบาท

ท. ขณะที่เบรคเป็นผลที่มาจากการท่อง ถ้าไม่ได้ท่องก็คงไม่ยอมให้เขาไปก่อน เพราะถือว่าผมขับรถทางเอก

ส. เพราะฉะนั้นจึงต้องเป็นผู้ที่ละเอียดจึงจะรู้ว่า ขณะที่ท่องนั้นเป็นเมตตาจริง ๆ หรือเพียงแต่ท่อง เพราะขณะที่ยอมให้คนอื่นไปก่อนนั้น เป็นขณะที่กำลังมีเมตตาจริง ๆ ไม่ใช่ขณะที่ท่อง

ท. แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าการท่องนั้นไม่มีผล ถ้าไม่ได้ท่องก็คงไม่ได้ถามตัวเองว่า ไหนว่าจะให้สัตว์อื่นมีความสุข ในขณะที่ถามตัวเอง ในขณะนั้นก็เป็นผลมาจากการท่อง

ส. ขณะที่ถามตัวเองนั้นรู้ว่าเมตตาไม่ใช่เพียงท่อง แต่ต้องปฏิบัติจริง ๆ

ท. ครับ ก็เป็นอย่างนั้นจริง ๆ ขณะที่เบรคนั้นไม่ได้ท่อง

ส. จะเห็นได้ว่าหลายท่านทีเดียวที่เพียงท่อง ผลก็คือว่าทันทีที่ท่องเสร็จ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็โกรธ นั่นคือเพียงท่องแต่เมตตาไม่ได้เกิดในขณะที่มีสัตว์บุคคลเฉพาะหน้าเลย

ท. มีอีกวันหนึ่งครับ ผมไม่ได้ไปทำงาน อยู่บ้านครึ่งวัน ผมท่องเมตตาตั้งแต่เช้าถึงบ่ายว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด ท่องอยู่อย่างนี้ตั้งครึ่งวัน ตอนบ่ายจะออกไปข้างนอก ขับรถไป เผอิญน้ำมันหมดก็เลยเข้าปั๊มไปเติมน้ำมัน ข้างหน้าผมมีรถยนต์คันหนึ่ง รถคันหน้าถอยหลังมาชนเอาไฟเลี้ยวของผมแตก ขณะนั้นผมโกรธมากครับ เพราะไฟเลี้ยวของผมซื้อในเมืองไทยไม่ได้ ต้องสั่งจากนอกซึ่งใช้เวลาอย่างเร็วที่สุด ๔๐-๕๐ วัน พอนึกอย่างนี้ก็ยิ่งโกรธมาก เขาถามว่าจะว่าอย่างไร ผมก็บอกว่าไฟเลี้ยวอันนี้ราคาถึง ๕๐๐ บาท เพราะต้องสั่งซื้อจากนอกและใช้เวลาถึง

๔๐-๕๐ วัน เขาก็เชื่อ แต่จะให้ผม ๒๐๐ บาท ผมไม่ยอม ผลสุดท้ายผมเอาตัวไปโรงพักแล้วเอาใช้ ๕๐๐ บาทจนได้ นี่แหละครับ ผมเห็นว่าการท่องจะต้องมีกำลัง ถ้ากำลังไม่พอ เมตตาก็ล้มหมด

ส. **ท่องตั้งครึ่งค่อนวัน แต่เวลามีเรื่องเกิดขึ้นแล้ว มีเมตตาตอนไหนบ้างหรือเปล่า** คิดว่าจะต้องท่องอีกนานเท่าไหร่เมตตาจึงจะเกิด

ช. การเจริญเมตตา ถ้าใช้ท่องจะไม่ได้ผลเลย เป็นการเข้าใจผิด การที่จะได้ผลต้องมีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริง ๆ ในระยะ ๑-๒ ปีที่ผ่านมา ผมรู้สึกว่าเมตตาเพิ่มมากขึ้นกว่าแต่ก่อน เพราะคำ ๆ เดียวของอาจารย์ที่บรรยายและผมได้ฟัง คือการกระทำไม่ว่ามากหรือน้อยเพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ข้อนี้ผมคิดอยู่เสมอ เช่น เมื่อกี้นี้ผมกินน้ำแข็ง คุณลุงคนหนึ่งทำท่าอยากกินน้ำแข็ง ครั้งแรกจิตก็ยังไม่อยากไปซื้อให้ ครั้งที่สองก็คิดว่าไปซื้อให้เท่านี้คุณลุงก็ได้ประโยชน์สุขแล้ว เมตตาเกิดแล้วผมวิ่งออกไปซื้อทันที เมื่อสติเกิดรู้สึกว่าจิตเบาแล้วอ่อน ทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นยุงหรือสัตว์ที่เราจะฆ่าหรือกำลังตกอยู่ในฐานะลำบาก ผมมักจะ

ช่วยแม้บางทีไม่อยากจะลุกขึ้น เราเสียประโยชน์แค่นี้ แต่เป็นประโยชน์แก่สัตว์นั้น บางทีมีขอทานมาขอยัง หนุ่ม ๆ มือไม้ก็ยังดี ๆ ผมก็คิดว่าเขาได้เงินของเรา เขาคงมีความสุขได้ไปซื้ออาหารกิน บางครั้งมีคนมาขายของ ผมไม่อยากได้ แต่ก็ซื้อด้วยเมตตาจริง ๆ ไม่ได้ซื้อเพราะความอยากได้หรือต้องการ ผมนึกถึงคำพูดของอาจารย์ที่ว่า "การกระทำไม่ว่ามากหรือน้อย แต่เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น" นึกอย่างนี้ครั้งใด กุศลคือเมตตาเกิดขึ้นทุกครั้ง

ส. ขออนุโมทนา นี่เป็นการประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมเจริญเมตตาในชีวิตประจำวันจริง ๆ เป็นการอบรมให้เมตตามีกำลังเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ ถ้าในชีวิตประจำวันไม่มีเมตตาแล้ว เวลาอยู่คนเดียวจะท่องเมตตาสักเท่าไหร่ เมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าจริง ๆ เมตตาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น การเจริญเมตตาจึงเป็นการอบรม การประพฤติ การปฏิบัติจริง ๆ ในขณะที่มีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้น

ท. **เรื่องของการท่อง ผมก็ยังไม่หายข้องใจ การท่องก็ไม่ใช่เรื่องง่าย** เช่น เรานึกให้บุคคลที่ไม่เป็นที่รักของเรา เช่น

นาย ก. ทำความเจ็บใจให้แก่เราในอดีต ในเวลานี้เราจะเจริญเมตตา เราจะนึกว่าให้นาย ก. มีความสุข ไม่ให้นาย ก. มีความทุกข์ ขณะท่องไม่ต้องลงทุนลงแรงเลยยังไม่ยอม

ส. **เพราะไม่ได้อบรมเจริญเมตตาเป็นปกติตามลำดับขั้น** วันนี้ไม่เห็นนาย ก. แต่เห็นคนอื่น ระลึกได้ไหมว่า ขณะที่เห็นคนอื่นนั้นเมตตาหรือเปล่า ถ้าเป็นผู้อบรมเจริญเมตตาต้องรู้ว่าขณะนั้นจิตปราศจากอกุศลทั้งปวง ปราศ-จากมานะความสำคัญตน เพราะแม้การมอง การคิด ก็ไม่ได้มองหรือคิดอย่างดูหมิ่น แม้แต่กายคือการกระทำหรือวาจาที่จะพูดกับบุคคลใด ก็ประกอบด้วยเมตตา ไม่ว่าจะพบเห็นใคร สัตว์ บุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น สติสัมปชัญญะเกิดระลึกรู้ได้ว่าขณะนั้นสภาพของจิตมีเมตตาหรือไม่มีเมตตา อบรมเจริญไปเรื่อย ๆ ไม่เจาะจงจะมีเมตตาเฉพาะนาย ก.

ท. ก็เริ่มไปเรื่อย ๆ เห็นคนอื่นทั่ว ๆ ไป ยอมนึกว่าขอให้บุคคลทั้งหลายเหล่านี้จงมีความสุข ไม่มีความทุกข์

ส. ทำไมมีบุคคลทั้งหลาย

ท. ในเมื่อเห็นบุคคลเป็นหมู่เป็นกลุ่ม

ส. ถ้าอย่างนั้น เวลานี้เพียงรู้ว่าเป็นนามธรรมและรูปธรรมทั้งนั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเลย แต่ไม่รู้ลักษณะของนามธรรมแต่ละชนิดพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ที่พิจารณา ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ จนรู้ชัดประจักษ์แจ้งในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละลักษณะจริง ๆ ฉันใด การที่จะเจริญเมตตาก็ฉันนั้น คือ ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ลักษณะของจิตที่เมตตาต่อแต่ละคน มิฉะนั้นจะรู้ได้อย่างไรว่าเพียงท่องหรือเพียงคิดคำเมตตาต่าง ๆ หรือมีเมตตาจิตจริง ๆ ต่อแต่ละบุคคลนั้น

ท. ในขณะที่ท่อง บางครั้งสัมปชัญญะอาจจะไม่มี แต่ขณะนั้นสติมีในขณะที่ท่อง

ส. ฉะนั้น จึงควรเข้าใจความหมายของ **เจริญ เมตตา** และ **แผ่เมตตา** ถ้ายังไม่ได้เจริญเมตตาจริง ๆ แล้ว จิตใจยังไม่มีความปรารถนาดีเป็นมิตรต่อใคร ๆ ที่พบเห็นก็อย่าเพิ่งแผ่เมตตา ควรเริ่มอบรมมีเมตตาต่อผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา ใจ ซึ่งเมตตาย่อมเจริญเพิ่มขึ้น มากขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งไม่ว่าจะนึกถึงใคร พบเห็นใครในขณะไหน กาย วาจา ใจ ก็ประกอบด้วยเมตตาจริง ๆ

ไม่ใช่พอท่องเสร็จ สายตาหรือกายหรือวาจาไม่เหมือนที่ท่องสักนิดเดียว

การเจริญเมตตาจริง ๆ นั้นไม่ใช่ท่อง แต่เวลาเห็นใครก็ระลึกรู้สภาพของจิตในขณะนั้นได้ว่าไม่ดูหมิ่นดูถูกบุคคลนั้นแม้เพียงในใจหรือเปล่า ไม่พอใจในกิริยาวาจาลักษณะท่าทางของบุคคลนั้นบ้างหรือเปล่า พูดกับบุคคลนั้นด้วยความหวังดีเป็นมิตรไมตรี เกื้อกูล แสวงหาประโยชน์ให้บุคคลนั้นหรือเปล่า ไม่ใช่คิดท่องเป็นคำ ๆ เป็นระเบียบเป็นบรรทัด โดยเริ่มตั้งแต่ขอให้สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวรซึ่งกันและกัน ไม่ต้องคิดท่องเป็นคำ ๆ เป็นระเบียบอย่างนั้น แต่คิดที่จะทำประโยชน์ให้แก่บุคคลนั้น คิดที่จะปกป้องคุ้มครองไม่ให้บุคคลนั้นเดือดร้อน คิดในสิ่งที่เป็นกุศลที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ไม่ใช่ท่องเป็นคำเป็นระเบียบอย่างนั้น ถ้าจะท่องก็ต้องนึกถึงคำที่จะท่องและจะนึกอะไรก่อน ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขก่อน หรือว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายปราศจากเวรก่อน แต่ว่าสภาพของเมตตานั้น แล้วแต่เหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เมตตาจะเกิดขึ้นเกื้อกูลบุคคลอื่นตามสมควรแก่สภาพการณ์ในขณะนั้น ๆ ด้วยกายบ้าง ด้วยวาจาบ้าง แทน

ที่จะท่องเป็นระเบียบ

ผู้ที่เข้าใจลักษณะของเมตตาจึงจะเจริญเมตตาได้ และอย่าเพิ่งแผ่เมตตาจนกว่าจะอบรมเมตตากว้างใหญ่ไพศาลพอที่จะแผ่ได้ เพราะความจริงผู้ที่จะแผ่เมตตาแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้ ต้องบรรลุอัปปนาสมาธิ คือถึงปฐมฌาณแล้ว

ท. ในตำราท่านกล่าวไว้ เราก็ท่องไปตามตำรา

ส. แล้วเวลาที่เมตตาจิตเกิด จะต้องเกิดเป็นระเบียบอย่างนั้นหรือเปล่า

ท. ไม่เป็น

ส. ขอให้เข้าใจลักษณะเมตตาจริง ๆ แล้วเจริญเมตตาให้มากขึ้น อย่าเพิ่งแผ่จนกว่าจะเจริญเมตตาได้มากจริง ๆ แล้ว

ท. การเจริญสมถภาวนามีอารมณ์ทั้งหมด ๔๐ แต่ผู้ใดจะเจริญอารมณ์กรรมฐานใดก็แล้วแต่อัธยาศัย และส่วนใหญ่ต้องท่อง เช่น ปถวีกสิณ เป็นต้น

ส. ขอกล่าวถึงข้อความในพระไตรปิฎก ซึ่งท่านผู้ฟังจะได้ทราบว่า ต้องท่องหรือเปล่า ข้อความในสังยุตตนิกาย

ธนัญชานี สูตรที่ ๑

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ฯ

ก็โดยสมัยนั้นแล นางพราหมณีชื่อธนัญชานีแห่งพราหมณ์ผู้ภารทวาชโคตรคนหนึ่ง เป็นผู้เลื่อมใสยิ่งในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ฯ

ครั้งนั้นแล นางธนัญชานีพราหมณีกำลังนำภัตเข้าไปเพื่อพราหมณ์ภารทวาชโคตร ก้าวเท้าพลาดจึงเปล่งอุทาน ๓ ครั้งว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ฯ

เมื่อนางธนัญชานีพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พราหมณ์ภารทวาชโคตรได้กล่าวกะนางธนัญชานีพราหมณีว่า ก็หญิงถ่อยนี้กล่าวคุณของสมณะโล้นอย่างนี้ อย่างนี้ ไม่ว่าที่ไหน ๆ แน่ะหญิงถ่อย บัดนี้

เราจักยกวาทะต่อพระศาสดานั้นของเจ้า ฯ

นางธนัญชานีพราหมณีกล่าวว่า พราหมณ์ ฉันยังไม่เห็นบุคคลผู้จะพึงยกถ้อยคำต่อพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นในโลก พร้อมด้วยเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ข้าแต่พราหมณ์ เอาเถิด ท่านจงไป แม้ไปแล้วก็จักรู้ ฯ

ลำดับนั้นแล พราหมณ์ภารทวาชโคตรโกรธขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว สนทนาปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคแล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ฯ

พราหมณ์ภารทวาชโคตรนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กล่าวกะพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

บุคคลฆ่าอะไรได้ ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าอะไรได้ ย่อมไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคดม พระองค์ย่อมชอบใจการฆ่าธรรมอะไร เป็นธรรมอันเอก ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก ดูกรพราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธอันมีมูลเป็นพิษ

มีที่สุดอันคืนคลาย เพราะว่าบุคคลฆ่าความโกรธนั้นได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก ฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว พราหมณ์ภารทวาชโคตรได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ....ฯลฯ

พราหมณ์ภารทวาชโคตรได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค ในเวลาไม่นานนักก็ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย ดังนี้แล

ท. พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ลอย ๆ อย่างนั้น แต่วิธีฆ่าความโกรธพระองค์ไม่ได้ทรงแสดงไว้

ส. พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมโดยประการทั้งปวงโดยละเอียด ให้เห็นโทษของอกุศลและให้เห็นคุณของกุศลทั้งหลาย พร้อมด้วยการอบรมเจริญปัญญาที่ฆ่าความโกรธได้เป็นสมุจเฉท

ท. การฆ่าความโกรธได้ก็มีอยู่ การเจริญวิปัสสนาก็ฆ่าได้ การเจริญสมถภาวนาก็ข่มได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนากับผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นมี

ความต่างกัน ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ข้อ ๖๐๙ ในหัวข้อ ฌานนิทเทส ท่านกล่าวว่าผู้ที่จะชำระจิตให้หมดจดจากธรรมที่เป็นเครื่องกั้นจะต้องเดินจะต้องนั่ง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะกำจัดนิวรณ์จำเป็นจะต้องเพียร ท่านอธิบายลักษณะของความเพียรว่า ผู้ที่จะทำความเพียรเพื่อกำจัดนิวรณ์จะต้องนั่งและเดินจงกรม แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งต้องเดินจงกรมในขณะที่มีความเพียร ขณะใดที่มีอารมณ์ปรากฏลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็รู้อารมณ์นั้น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาและสมถภาวนามีความต่างกัน เพราะฉะนั้น ผู้เจริญสมถภาวนานั้นมีแบบแผนครับ

ส. เริ่มจากอะไร อย่างไร

ท. เริ่มด้วยการท่อง

ส. เริ่มจากการเข้าใจลักษณะของอารมณ์สมถภาวนา คือ อารมณ์ที่ทำให้จิตสงบจากอกุศลในขณะนั้นได้ด้วยสติสัมปชัญญะ

ท. ในสมถภาวนา ผู้ที่ได้ฌานจะต้องผ่านนิมิตทั้ง ๓

ส. ก็ไกลไปจากตัวท่านตามความเป็นจริง เพราะเพิ่งเป็นผู้เริ่มต้นแท้ ๆ ในชีวิตประจำวันเคยพิจารณาลักษณะของ

มาว่า ได้ยินว่าพราหมณ์ภารทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดมแล้ว ดังนี้โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับครั้นแล้วด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษ ฯ

เมื่ออักโกสกภารทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอักโกสกภารทวาชพราหมณ์ว่า ดูกรพราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน มิตรและอำมาตย์ ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกของท่านย่อมมาบ้างไหม ฯ

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ มิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิต ผู้เป็นแขกของข้าพระองค์ ย่อมมาเป็นบางคราว ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรพราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ท่านจัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นในบางคราวบ้างหรือไม่ ฯ

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ ข้าพระองค์จัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่า

ต่าง ๆ ขณะนั้นเมื่อสามารถฆ่าความโกรธได้ย่อมเป็นสุข

ท. ความโกรธนี้ไม่มีใครชอบ

ส. ฉะนั้นก็ขอให้เป็นชีวิตจริง ๆ ที่สามารถชนะได้ระงับได้ในขณะนั้น โดยขั้นของการเจริญเมตตา ซึ่งเป็นสมถ-ภาวนา หรือด้วยการเจริญสติปัฏฐานระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เพื่ออบรมเจริญปัญญาให้คมกล้าสามารถบรรลุถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคลดับความโกรธได้จริง ๆ

เมื่อพราหมณ์ภารทวาชโคตรได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว น้องชายของท่านทราบข่าวว่า ท่านเกิดความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาค และได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว น้อง ๆ ของท่านก็โกรธขัดใจ ได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วแสดงอาการโกรธต่าง ๆ กัน ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุตต์ อรหันตวรรคที่ ๑ **อักโกสกสูตรที่ ๒** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ฯ อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ได้สดับ

มาว่า ได้ยินว่าพราหมณ์ภารทวาชโคตรออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดมแล้ว ดังนี้ โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษ ฯ

เมื่ออักโกสกภารทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับอักโกสกภารทวาชพราหมณ์ว่า ดูกรพราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน มิตรและอำมาตย์ ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกของท่านย่อมมาบ้างไหม ฯ

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ มิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิต ผู้เป็นแขกของข้าพระองค์ ย่อมมาเป็นบางคราว ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรพราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ท่านจัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นในบางคราวบ้างหรือไม่ ฯ

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ ข้าพระองค์จัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่า

นั้นในบางคราว ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรพราหมณ์ ก็ถ้าว่ามิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มนั้นจะเป็นของใคร ฯ

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ ถ้าว่ามิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับ ของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มนั้นก็เป็นของข้าพระองค์อย่างเดิม ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรพราหมณ์ ข้อนี้ก็อย่างเดียวกัน ท่านด่าว่าเราผู้ไม่ด่าอยู่ ท่านโกรธเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านหมายมั่นเราผู้ไม่หมายมั่นอยู่ เราไม่รับเรื่องมีการด่าเป็นต้นของท่านนั้น ดูกรพราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้นก็เป็นของท่านแต่ผู้เดียว แล้วตรัสต่อไปว่า ดูกรพราหมณ์ ผู้ใดด่าตอบบุคคลผู้ด่าอยู่ โกรธตอบบุคคลผู้โกรธอยู่ หมายมั่นตอบบุคคลผู้หมายมั่นอยู่ ดูกรพราหมณ์ ผู้นี้เรากล่าวว่าย่อมบริโภคร่วมกัน ย่อมกระทำตอบกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบด้วยท่านเป็นอันขาด ดูกรพราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้นเป็นของท่านผู้เดียว ฯ

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า บริษัทพร้อมด้วยพระราชาย่อมทราบพระโคดมผู้เจริญอย่างนี้ว่า พระสมณโคดมเป็นพระอรหันต์ ก็เมื่อเป็นเช่นนั้น ไฉนพระโคดมผู้เจริญจึงยังโกรธอยู่เล่า ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ผู้ไม่โกรธ ฝึกฝนตนแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ สงบ คงที่อยู่ ความโกรธจักมีมาแต่ไหน ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าบุคคลผู้โกรธนั้นแหละเพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและแก่บุคคลอื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือของตนและของบุคคลอื่น ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่าเป็นคนเขลา ดังนี้ ฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ภาษิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก......

อักโกสกภารทวาชพราหมณ์ได้ทูลขอบรรพชาอุป

สมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค ซึ่งไม่นานนักท่านอักโกสกภารทวาชพราหมณ์ก็ได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

ถ้าประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ พอที่จะเกิดเมตตาได้ไหม หรือว่าถ้าใครโกรธก็ต้องโกรธตอบ จะเปลี่ยนใจได้ไหมว่าถึงใครจะโกรธก็ไม่โกรธตอบ รู้จักให้อภัยคนที่กำลังโกรธ ความโกรธไม่ว่าจะเป็นของใครก็มีอาการที่ไม่สงบประทุษร้าย เวลาที่เห็นความโกรธอาการประทุษร้ายของบุคคลอื่นและเห็นโทษแล้ว ยังอยากจะโกรธเหมือนอย่างนั้นหรือ เมื่อเห็นโทษของโทสะ เมตตาก็เกิดได้ขณะนั้น ซึ่งควรเจริญจนกว่าจะเป็นพื้นของจิตใจซึ่งสามารถที่จะให้อภัยได้ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมทางกายหรือทางวาจาก็ตาม

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุตต์ อรหันตวรรคที่ ๑ **อสุรินทกสูตรที่ ๓** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ฯ

อสุรินทกภารทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่า

พราหมณ์ภารทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดม โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษ ฯ

เมื่ออสุรินทกภารทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ทรงนิ่งเสีย ฯ

ลำดับนั้นแล อสุรินทกภารทวาชพราหมณ์ได้กล่าวกะพระผู้มีพระภาคว่า พระสมณะ เราชนะท่านแล้ว พระสมณะ เราชนะท่านแล้วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ชนพาลกล่าวคำหยาบด้วยวาจา ย่อมสำคัญว่าชนะทีเดียว แต่ความอดกลั้นได้เป็นความชนะของบัณฑิตผู้รู้แจ้งอยู่ ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าบุคคลผู้โกรธแล้ว เพราะการโกรธตอบนั้น ....

ข้อความตอนท้ายเหมือนในอักโกสกสูตร

พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงโต้ตอบด้วยประการใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งท่านผู้มีกิเลสอยู่ลองพิจารณาการนิ่งของท่านเองว่า ถึงแม้จะนิ่งด้วยกัน แต่สภาพของจิตใจขณะที่นิ่งนั้นย่อมต่างกัน การนิ่งของพระอรหันตสัมมาสัม

พุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ของพระอนาคามีบุคคล ของพระสกทาคามีบุคคล ของพระโสดาบันและของปุถุชนย่อมต่างกัน เพราะผู้ที่ไม่ได้ดับความโกรธเป็นสมุจเฉทบางครั้งอาจจะนิ่งไม่แสดงอาการทางกาย ทางวาจาให้ปรากฏ แต่ใจใครจะรู้ ถ้าสติปัฏฐานไม่เกิดก็จะไม่ทราบว่าขณะนั้น เป็นกุศลหรือว่าเป็นอกุศลหรือว่าประกอบด้วยเมตตา สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่นั้นเวลาที่เห็นคนอื่นนิ่งก็ย่อมเข้าใจเอาเองตามอัธยาศัยของตนเองว่า บุคคลนั้นนิ่งเพราะเหตุอื่น

เมื่อพิจารณาข้อความในพระสูตรนี้ก็จะเห็นคุณประโยชน์จริง ๆ ซึ่งแล้วแต่ว่าจะเป็นผู้อบรมประพฤติปฏิบัติตามได้มากน้อยแค่ไหน ขณะใดที่กล่าวคำหยาบขณะนั้นเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะ อาจจะเข้าใจว่าชนะแล้วที่สามารถกล่าวคำอย่างนั้นกับผู้อื่นได้ แต่ความจริงแล้วเป็นผู้แพ้ ถ้าชนะจริงก็ต้องชนะกิเลส เพราะผู้ไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ย่อมชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก

เมื่อใครกำลังโกรธก็อย่าอยู่ร่วมกับเขา คืออย่าโกรธกับเขาด้วย เพราะว่าขณะใดที่โกรธตอบ ขณะนั้นอยู่ร่วมกันบริโภคร่วมกันกับอกุศลธรรม การอบรมจิต

เป็นเรื่องยาก ต้องอาศัยการฟังพระธรรมที่แสดงคุณของกุศลธรรมจริงๆ และมีการพากเพียรที่จะอบรมเจริญกุศลธรรมด้วย กุศลธรรมทั้งหลายจะเจริญขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสติปัฏฐาน การอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นปัจจัยให้สติแต่ละขั้นเกิดระลึกได้และเห็นโทษของอกุศลซึ่งกำลังปรากฏ ขณะนั้นเป็นปัญญาที่เห็นอกุศลธรรมตามความเป็นจริง เมื่อปัญญาเห็นอกุศลเป็นอกุศลในขณะนั้น ย่อมมีปัจจัยที่กุศลจะเกิดขึ้นแทนอกุศล

น้องชายของพราหมณ์ภารทวาชโคตรอีกท่านหนึ่งแสดง ความโกรธต่างกับท่านอื่น ข้อความใน **พิลังคิกสูตรที่ ๔** มีว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวันอันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ฯ

พิลังคิกภารทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่าพราหมณ์ภารทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดมดังนี้ โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้ยืนนิ่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงทราบความปริ-

วิตกแห่งใจของพิลังคิกภารทวาชพราหมณ์ด้วยพระหฤทัยแล้ว ได้ตรัสกะพิลังคิกภารทวาชพราหมณ์ด้วยพระคาถาว่า ผู้ใดประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่ประทุษร้าย เป็นบุรุษผู้หมดจด ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องยั่วยวน บาปย่อมกลับสนองผู้นั้นผู้เป็นพาลนั่นเอง เปรียบเสมือนธุลีอันละเอียดที่บุคคลซัดไปสู่ที่ทวนลม ฉะนั้น

ผลของการฟังพระธรรมแม้จะสั้น แต่เมื่อพิจารณาธรรมด้วยความเคารพ คือในเหตุผลของธรรมที่ได้ฟังทำให้พิลังคิกภารทวาชพราหมณ์ซึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคด้วยความโกรธ แต่ไม่ด่า ไม่บริภาษ เกิดความเลื่อมใส ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค ไม่นานเท่าใดนักพิลังคิกภารทวาชพราหมณ์ก็ได้ทำให้แจ้งซึ่งคุณวิเศษอันยอดเยี่ยมเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

ขอกล่าวถึงอีกเรื่องหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมตตาจิตเกิดได้โดยไม่ต้องท่อง ในอรรถกถาขุททกนิกาย ฉักกนิบาตชาดก ขุรปุตตวรรค **ตุณฑิลชาดก** มีข้อความโดยย่อว่า

ณ พระวิหารเชตวัน มีพระภิกษุรูปหนึ่ง เป็นผู้ที่

กลัวตายเหลือเกิน แม้แต่ได้ยินเสียงใบไม้ร่วงหรือเสียงอะไรตก หรือเสียงสัตว์ร้องเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สะดุ้งหวาดกลัวอยู่เป็นนิตย์

พระภิกษุทั้งหลายก็ประชุมสนทนาธรรมกันว่า ภิกษุรูปโน้นเป็นผู้กลัวต่อความตาย จนกระทั่งได้ยินเสียงอะไรก็ตกใจ สะดุ้งหวาดกลัว อยู่ไม่เป็นสุข ไปไหนก็ไม่เป็นสุข ทั้งกลางคืนกลางวันก็มีความกลัวอยู่เป็นปกติธรรมดา

วันนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จมาสู่โรงธรรมสภาที่พระภิกษุทั้งหลายนั่งสนทนากันถึงพระภิกษุผู้กลัวความตายนั้น

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถาม ท่านพระภิกษุเหล่านั้นก็กราบทูลให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า ภิกษุรูปนี้เป็นผู้ที่มีความกลัวตาย ไม่ใช่ในเฉพาะชาตินี้เท่านั้น แม้ในชาติก่อน ๆ ก็เคยเป็นผู้ที่กลัวตายยิ่งนัก ดังนี้ แล้วพระองค์ก็ได้ทรงนำอดีตนิทาน คือ ความเป็นมาในอดีตชาติก่อน ๆ ของภิกษุรูปนั้นเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า

ในอดีตกาลนานมาแล้ว นานจนแสนนานมานั้น ในเมืองพาราณสีมีหญิงชราคนหนึ่งเป็นคนทำไร่ฝ้าย

เวลาไปไร่ก็ใช้ไม้เท้ายันกายไปตามปกติเป็นนิตย์ วันหนึ่งขณะที่กลับจากไร่ฝ้าย ผ่านป่าละเมาะ ก็ใช้ไม้เท้าที่สำหรับยันนำทางทุบ ๆ ตี ๆ เหวี่ยง ๆไป ข้าง ๆ ทาง ครั้งนั้นมีแม่หมูตัวหนึ่งกำลังออกลูกอยู่ที่ใกล้ทางนั้น พอได้ยินเสียงไม้เท้าของนางก็ตกใจหนีไป ทิ้งลูกหมูไว้สองตัว พอหญิงนั้นเห็นลูกหมูเข้าก็เกิดความรักใคร่สงสาร และรู้ว่าแม่ของลูกหมูนั้นหนีไปแล้ว ก็เอาลูกหมูทั้งสองตัวมาเลี้ยงไว้ที่บ้าน และตั้งชื่อลูกหมูตัวโตว่ามหาตุณฑิละ ให้ลูกหมูตัวเล็กชื่อ จุฬตุณฑิละ เมื่อเลี้ยงไปนาน ๆ ก็มีความรักใคร่ในลูกหมูนั้นมากเหมือนกับรักลูกของตัวเอง อุตส่าห์พยายามเลี้ยงดูลูกหมูเหมือนอย่างเลี้ยงดูบุตร แต่ว่านางรักลูกหมูตัวโตมากกว่าลูกหมูตัวเล็ก ต่อมาลูกหมูนั้นก็โตขึ้นและมีน้ำหนักมากขึ้น ในครั้งนั้นมีพวกบุรุษอันธพาลชอบบริโภคเนื้อหมู ไม่รู้ว่าจะไปหาเนื้อหมูที่ไหนมาบริโภค จึงพยายามขอซื้อลูกหมูจากหญิงชราผู้นั้น หญิงนั้นก็กล่าวว่า จะขายให้ท่านไม่ได้เพราะเรารักลูกหมูทั้งสองตัวนี้เหมือนกับบุตรของตัวเอง เพราะฉะนั้นจะขายลูกของตัวเองให้ไม่ได้เป็นอันขาด

พวกบุรุษอันธพาลนั้นก็ไม่ท้อถอย พยายามตี

ราคาลูกหมูนั้นให้สูงขึ้นอีก หญิงนั้นก็ไม่ยอมขายให้ พวกบุรุษอันธพาลก็คิดอุบายว่าควรที่จะมอมเหล้าหญิงผู้นั้นแล้วขอซื้อในภายหลัง จึงจัดแจงเอาสุรามาเลี้ยงกันต่อหน้าหญิงนั้นแล้วชักชวนให้หญิงนั้นดื่มสุรามากขึ้น ๆ จนกระทั่งเมา

พอหญิงนั้นเมาก็ขอซื้อลูกหมู ซึ่งความเมาทำให้หญิงนั้นลืมความรักใคร่ลูกหมูชั่วระยะหนึ่ง และรับปากว่าจะขายให้ แต่ว่าจะขายตัวเล็กให้ ตัวใหญ่ไม่ขาย เมื่อตกลงกันแล้วหญิงนั้นก็เอาอาหารดี ๆ เข้าไปให้หมูตัวเล็กกิน แล้วเรียกให้มาหา ซึ่งลูกหมูก็ตกใจ เพราะไม่เคยเห็นกิริยาอาการอย่างนี้มาก่อน

ลูกหมูที่ชื่อว่าจุฬตุณฑิละคิดว่า วันนี้มารดาให้ข้าวที่เทลงใหม่ ๆ รางข้าวก็เต็ม มารดาก็ยืนอยู่ใกล้ ๆ รางข้าวนั้น ใช่แต่เท่านั้น ยังมีคนเป็นอันมากยืนถือบ่วงอยู่ ฉันไม่พอใจจะบริโภคข้าวนั้นเลย

ลูกหมูตัวเล็กจึงวิ่งไปหาลูกหมูตัวโต แล้วแสดงอาการตกใจ ซึ่งมหาตุณฑิละก็กล่าวปลอบว่า เจ้าสะดุ้งกลัวภัย หมุนไปมาปรารถนาที่ซ่อนเร้น เป็นผู้ไร้ที่พึ่งจะไปไหนเล่า ดูกรน้องตุณฑิละ เจ้าจงมีความขวนขวายน้อย บริโภคอาหารเสียเถิด

เราทั้งสองมารดาเลี้ยงไว้ ก็เพื่อต้องการเนื้อ สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ที่จะไม่ตายนั้นไม่มีเลย แม้จะเป็นสัตว์มีเนื้อหรือไม่มีเนื้อที่เป็นที่บริโภคของผู้อื่นได้หรือไม่ได้ก็จะต้องตายทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเจ้าจงอย่ากลัวตาย วันนี้เป็นวันที่เราจะต้องตาย เจ้าจงอย่าสะดุ้งตกใจกลัวเลย แม้เราจะไม่มีที่พึ่งอื่น มารดาของเราซึ่งเป็นที่พึ่งมาแต่วันก่อน มาวันนี้ก็พึ่งไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้นเจ้าจงอย่ากลัว จงเป็นผู้ที่อาบน้ำใสสะอาด ล้างเหงื่อไคลเสียให้เรียบร้อย แล้วใช้เครื่องหอมลูบไล้เสียให้สะอาดหอมหวล เช่นนี้ เมื่อจะตายก็ตายอย่างมีความดี เพราะเราไม่เบียดเบียนใคร ดังนี้

ตามข้อความในพระไตรปิฎก มหาตุณฑิละกล่าวต่อไปว่า

เจ้าจงหยั่งลงยังห้วงน้ำที่ไม่มีเปือกตม แล้วชำระเหงื่อและมลทินทั้งปวงเสีย จงถือเอาเครื่องลูบไล้ใหม่ ๆ ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหายในกาลไหน ๆ เถิด

คนที่อยู่ล้อมรอบเห็นอาการของลูกหมูทั้งสองตัวว่าตัวหนึ่งกลัวตาย แต่อีกตัวหนึ่งไม่กลัวตายและปลอบลูกหมูตัวเล็ก ทำให้ทุกคนรวมทั้งหญิงชราเกิดความสงสารและความมึนเมาก็หายไป ความเมตตากรุณาก็

เกิดขึ้น บุรุษทั้งหลายเหล่านั้นที่มาคอยจะจับลูกหมู ก็ทิ้งบ่วงและไม่ต้องการที่จะซื้อลูกหมูนั้น ลูกหมูก็ปลอดภัยด้วยประการฉะนี้

(บุรุษพวกนั้นต้องท่องหรือเปล่าจึงเกิดเมตตา แม้ไม่ต้องท่องอะไรเลยเมตตาก็เกิดได้)

ก่อนที่ลูกหมูทั้งสองจะปลอดภัย จุฬตุณฑิละได้ถามมหาตุณฑิละว่า อะไรหนอที่ท่านกล่าวว่าห้วงน้ำไม่มีเปือกตม อะไร เล่าท่านกล่าวว่าเหงื่อไคลและมลทินและอะไรเล่าท่านกล่าวว่าเครื่องลูบไล้ใหม่ ๆ ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหายในกาลไหน ๆ

มหาตุณฑิละกล่าวว่า ธรรม บัณฑิตกล่าวว่าเป็นห้วงน้ำใหญ่ไม่มีเปือกตม บาปธรรมบัณฑิตกล่าวว่าเป็นเหงื่อไคลและมลทิน และศีล บัณฑิตกล่าวว่าเป็นเครื่องลูบไล้ใหม่ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหายในกาลไหน ๆ

(ธรรมทั้งหลายที่เป็นฝ่ายกุศลธรรมเป็นห้วงน้ำไม่มีเปือกตม เพราะสามารถที่จะชำระขัดล้างบาปธรรมซึ่งเป็นเหงื่อไคล และมลทินออกได้ และศีลนั้นย่อมเป็นเครื่องลูบไล้ซึ่งมีกลิ่นหอมไม่รู้จักหาย ไม่เป็นที่รังเกียจของใครเลย)

มหาตุณฑิละกล่าวต่อไปว่า มนุษย์ทั้งหลายผู้โง่

เขลาฆ่าตัวเอง ย่อมพอใจทำบาป ส่วนสัตว์ผู้รักษาตัว ย่อมไม่พอใจทำบาป สัตว์ทั้งหลายรื่นเริงในเดือนมีพระจันทร์ เต็มดวงย่อมสละชีวิตได้ ฯ

จบตุณฑิละชาดกที่ ๓

เมื่อพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเล่านิทาน คือความเป็นมาในอดีตชาติของภิกษุผู้กลัวตายรูปนั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคก็ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า มหาตุณฑิละในครั้งนั้นก็คือตถาคตที่ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ และจุฬตุณฑิละในครั้งนั้นก็คือภิกษุผู้ที่กลัวต่อความตายรูปนี้

จะเห็นได้ว่าเมตตาเกิดได้โดยไม่ต้องท่อง การท่องเป็นการคิดที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยคือเพราะเข้าใจว่าจะต้องท่องและเพราะเคยท่องมามาก จึงเป็นปัจจัยให้จิตเกิดคิดเป็นคำ ๆ ตามที่เคยท่อง แต่ผู้ที่อบรมเจริญเมตตานั้น สติสัมปชัญญะระลึกรู้สภาพของเมตตาซึ่งเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับอกุศลธรรม แล้วก็อบรมจิตให้มีเมตตาบ่อย ๆ เมตตาก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้น

ฉะนั้นจึงต้องศึกษาให้เข้าใจลักษณะของเมตตาซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยประการทั้งปวง และควรเข้าใจให้ถูกต้องว่าที่เมตตาจะเจริญจนมีกำลังขึ้นได้

นั้นก็ต่อเมื่ออบรมเจริญเมตตาให้เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ว่าเมื่อท่องนาน ๆ เข้าแล้วเมตตาจะมีกำลังขึ้น แต่เมื่อมีความเข้าใจประโยชน์ของเมตตาและเมตตาเกิดบ่อย ๆ ขึ้น เมื่อนั้นเมตตาจึงจะมีกำลังและเจริญขึ้น

ท. ผมจำได้ว่า สมัยเด็ก ๆ พ่อเคยให้ท่องหนังสือ ท่องได้หมดทั้งเล่ม แต่ไม่รู้ความหมาย ท่องไปอย่างนั้นเหมือนท่องเมตตา ท่องไปอย่างนั้นไม่รู้เรื่อง และทุกวันนี้พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น ท่านก็สวดมนต์ไป จุดประสงค์ในการสวดมนต์ของท่านอยู่ที่ไหนครับ

ส. ไม่ว่าท่านจะสวดเรื่องความไม่เที่ยงของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ เรื่องความไม่ใช่ตัวตนของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ก็เพื่อให้ระลึกรู้ลักษณะของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ที่กำลังปรากฏว่าไม่เที่ยง

ท. อันนี้ก็ฉันใด ผมก็คิดว่า การท่องให้นาย ก. มีความสุขเพื่อเมตตาจิตของเราต่อไปในภายหน้าจะได้มีเมตตาต่อนาย ก.

ส. ข้อความในวิสุทธิมรรค ตามหัวข้อของการอบรมเจริญ

เมตตาตามลำดับคือ

ผู้เจริญเมตตาจำละโทสะ บรรลุขันติเพราะเหตุไร เพราะสำหรับ **ภาวนาคือเมตตานี้ จำละโทสะและบรรลุขันติฯ ก็แต่ว่าใคร ๆ ก็ไม่อาจเพื่อละโทษอะไร ๆ ที่ตนยังไม่เห็นแล้ว และไม่อาจเพื่อบรรลุอานิสงส์อะไร ๆ ที่ตนยังไม่ทราบแล้ว**

ไม่มีข้อความที่บอกให้ท่องแต่ให้รู้เหตุผล โดยข้อความต่อไป แสดงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติ เพื่อเมื่อโทสะเกิด สติสัมปชัญญะก็มีปัจจัยที่จะระลึกได้ทันทีและเห็นโทษของโทสะในขณะนั้น การเริ่มอบรมเจริญเมตตานั้นจำต้องรู้บุคคลเป็นโทษ ๔ จำพวก โดยจำต้องรู้ว่า ในขั้นต้นไม่ควรเริ่มเจริญเมตตาในบุคคล ๔ จำพวกเหล่านี้ คือ คนผู้ที่ไม่เป็นที่รัก ๑ คนที่เป็นรักยิ่ง ๑ คนพอปานกลาง ๑ คนจองเวร ๑ และไม่ควรเจริญโดยเจาะจงในคนที่ต่างเพศกัน และสำหรับคนตายแล้วไม่ควรเจริญทีเดียว

แสดงว่าการเริ่มเจริญเมตตาในบุคคลเป็นโทษนั้นไม่สำเร็จ เพราะการที่จะเริ่มอบรมให้เมตตาเจริญเพิ่มขึ้นในบุคคลหนึ่งบุคคลใดเหล่านั้นย่อมลำบาก และสำหรับคนตายแล้วนั้น ย่อมสูญสิ้นการเป็นบุคคลนั้น

โดยเป็นบุคคลใหม่ทันทีที่ปฏิสนธิจิตของชาติต่อไปเกิดต่อจากจุติจิตของชาตินี้ ฉะนั้นเมื่อเป็นบุคคลใหม่แล้วจึงไม่ควรเจริญเมตตาในบุคคลที่ตายแล้ว

ข้อความต่อไปแสดงว่า การอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นนั้น ควรเริ่มเจริญเมตตาในผู้เป็นที่เคารพยกย่องและมีศีล มีความรู้ และคุณความดี เช่น ครูอาจารย์ผู้เป็นที่รักนับถือของตนเป็นต้นก่อน ซึ่งยังแผ่ไปสู่คนอื่น ๆ ไม่ได้เพราะเมตตายังไม่มากพอที่จะแผ่ได้ ต้องอบรมเจริญจนเมตตาเพิ่มมากยิ่ง ๆ ขึ้นอีก จึงแผ่กว้างออกไปจากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่งต่อไป

ท. เหตุใกล้ที่จะทำให้เกิดเมตตาคืออะไร
ส. เห็นโทษของโทสะ

ท. เมตตาเกิดกับสิ่งที่ไม่มีชีวิตได้ไหม
ส. ไม่ได้ เพราะว่าพรหมวิหาร ๔ ต้องมีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ แต่โทสะสามารถจะเกิดได้แม้ไม่ใช่ในสัตว์บุคคล

ท. เมตตาที่ปรากฏทางใจต้องผ่านทวารต่าง ๆ อย่างเช่นตาเห็นรูปแล้วเกิดเมตตา
ส. เมตตามีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ ขณะเห็นเด็กเล็ก ๆ มีเมตตาได้ไหม ถ้าเมตตาเด็กเล็ก ๆ จะทำอย่างไร จะ

พูดด้วยดี ๆ ช่วยจูงข้ามถนนหรือให้ขนมก็ได้ ซึ่งเป็นการอบรมให้มีเมตตายิ่งขึ้น จนรู้สึกตัวได้ว่าเมตตาเพิ่มขึ้นมากน้อยเท่าใด แต่ไม่ได้มุ่งหวังจะให้มีเมตตาโดยที่ไม่รู้ลักษณะของเมตตา

ท. เมตตาที่เกิดจากการเห็นกับการคิดนึก โดยผลแล้วต่างกันไหม

ส. วันหนึ่ง ๆ ก็เห็นสัตว์บุคคลทั้งหลาย ควรจะระลึกรู้ว่าขณะนั้นเห็นแล้วเกิดความรำคาญ เห็นแล้วคอยจ้องจับผิด หรือว่าเห็นแล้วก็มีความรู้สึกเป็นไมตรี หวังประโยชน์แก่บุคคลนั้น มีจิตใจที่แช่มชื่นยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบานไม่ทำกิริยาอาการใด ๆ ที่จะให้บุคคลนั้นลำบากใจ แม้แต่การจะให้วัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ให้ด้วยอาการที่จะทำให้ผู้รับเกิดความสบายใจ ความสุขใจ เพราะการให้ก็มีหลายลักษณะ บางคนอาจจะให้โดยที่ทำให้ผู้รับไม่มีความรู้สึกเป็นสุขที่จะได้รับ เพราะฉะนั้นขณะใดที่เมตตาเกิดขึ้นจริง ๆ เจริญขึ้นเพิ่มขึ้น ทั้งกาย วาจาใจก็ย่อมประกอบด้วยเมตตา แม้แต่ขณะที่ไม่เห็น เพียงแต่วันหนึ่ง ๆ คิดว่าจะทำประโยชน์ให้แก่ใคร หวังประโยชน์เกื้อกูล คิดในทางที่จะเกื้อกูล ขณะนั้นก็เป็นเมตตาโดยที่ไม่ต้องท่อง

การท่องเป็นเรื่องง่าย แต่การอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ยาก ไม่สำเร็จได้โดยเพียงท่อง แต่จะต้องเป็นผู้ที่รู้ลักษณะของจิตพร้อมสติสัมปชัญญะจริง ๆ ในชีวิตประจำวันว่าขณะใดเป็นกุศลขณะใดเป็นอกุศล

ท. แต่เบื้องต้นจำเป็นต้องท่อง

ส. ขอเปรียบเทียบกับที่ท่านเคยบอกว่า ในการอบรมเจริญสติปัฏฐานนั้นต้องนึกเสียก่อนว่า ขณะที่กำลังเห็นเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้ และสิ่งที่ปรากฏเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งสามารถปรากฏทางตา และบางทีก็ต้องท่องว่า เห็นเป็นสภาพรู้ทางตาเป็นธาตุรู้ และสิ่งที่ปรากฏเป็นรูปธรรมซึ่งปรากฏทางตาเวลาได้ยินเสียงก็คิดว่าต้องท่องก่อนเพราะคิดว่าการท่องมีประโยชน์มาก ซึ่งโดยแท้จริงแล้วควรจะเข้าใจให้ถูกต้องว่าสภาพธรรมทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แม้การคิดอย่างนั้นก็มีปัจจัยทำให้เกิดขึ้นบ่อยกว่าสัมมาสติที่ระลึกถูกในลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเป็นธาตุรู้เป็นนามธรรมที่กำลังปรากฏ

สัมมา แปลว่า ถูก ชอบ สติเป็นสภาพที่ระลึกรู้ ฉะนั้น สัมมาสติคือสภาพธรรมที่ระลึกชอบ ระลึกถูก

แต่ว่าระลึกถูกอย่างไร ระลึกชอบอย่างไร กำลังเห็น ระลึกชอบในลักษณะของรูปธรรมที่ปรากฏทางตาซึ่งไม่ใช่นามธรรม ไม่ใช่สภาพรู้ ระลึกถูกในลักษณะของนามธรรมซึ่งเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ที่กำลังเห็น ขณะนั้นเป็นสัมมาสติที่ระลึกถูก ระลึกชอบ ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

แต่ถ้าผู้ใดคิดว่า **ต้องท่อง** ก็เลยท่อง แทนที่สัมมาสติจะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของนามธรรม รู้ลักษณะของรูปธรรม แต่ถ้าพิจารณาสภาพธรรมที่เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ก็รู้ว่าที่คิดอย่างนั้นก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เพราะว่า **ในขณะนั้น สัมมาสติยังไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม เป็นแต่เพียงขั้นคิดถึงเรื่อง คือคิดถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ** เมื่อปัญญาพิจารณารู้อย่างนี้ ต่อไปแทนที่คิดจะท่องก็เป็นสัมมาสติขั้นที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือลักษณะของรูปธรรม

เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่กฎเกณฑ์ แต่เป็นความคิดที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย บังคับไม่ได้ที่จะไม่ให้คิดอย่างนั้น แต่ความคิดอย่างนั้นยังไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมีองค์

๘จนกว่าสติจะระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม แล้วสัมมาทิฏฐิก็จะพิจารณารู้ลักษณะของนามธรรม หรือรูปธรรมที่สัมมาสติระลึก จนกว่าปัญญาจะเพิ่มความรู้ลักษณะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ของสภาพธรรมทั้งหลาย

ท่านที่มีความเข้าใจถูกต้องในลักษณะของเมตตานั้น วันหนึ่ง ๆ ไม่ว่าเห็นสัตว์ บุคคล ชาติ ชั้น วรรณะ ภาษา ฐานะ ต่าง ๆ หรือกิริยาอาการที่ปรากฏต่าง ๆ กัน ก็รู้สภาพจิตในขณะนั้นว่าเป็นจิตที่มีเมตตาหรือว่าเป็นจิตที่มีมานะหรือไม่มีมานะ หรือว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยความตระหนี่หรือความริษยา การอบรมเจริญคือการเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ เพิ่มขึ้น ฉะนั้นเมื่อเมตตาสามารถเกิดในขณะที่เห็นบุคคลใดหรือคิดถึงบุคคลใดในชีวิตประจำวัน นั่นคือเมตตาเกิดเพิ่มขึ้นเจริญขึ้นจนกว่าจะเกิดเมตตาได้ในบุคคลทั่วไป

ข้อสำคัญที่สุดก็คือ สมถภาวนาคือการอบรมเจริญความสงบ เพราะฉะนั้น ลักษณะของความสงบที่ประกอบด้วยเมตตาต้องปรากฏให้รู้ในขณะนั้น

ท. การท่องก็เป็นประโยชน์ พอเห็นครั้งหนึ่งก็ท่องว่านี่สี

เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏได้ทางตา หรือท่องว่านี่คือนาม

ส. ไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์ มีประโยชน์แต่ไม่ใช่สัมมาสติในมัคค์มีองค์ ๘ และไม่ใช่กฎเกณฑ์ว่าจะต้องท่อง เพราะว่าพอเป็นกฎเกณฑ์บางท่านก็ยึดถือทันที แทนที่สัมมาสติจะระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ผู้นั้นก็ท่องเพราะคิดว่าการท่องเป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้นก็เลยท่องอยู่เรื่อยๆ ถึงแม้การท่องจะมีประโยชน์ แต่ต้องรู้ว่าจิตที่ท่องเกิดเพราะเหตุปัจจัยที่ยังไม่ใช่สัมมาสติในมัคค์มีองค์ ๘ และควรที่จะได้พิจารณาว่าอะไรมีประโยชน์กว่ากัน สติที่เป็นสัมมาสติในมัคค์มีองค์ ๘ ที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมในขณะที่ไม่ใช่ท่องนั้น มีประโยชน์กว่าหรือเปล่า

ท. อันนี้แน่นอน แต่ปัญญาของผมยังไม่ถึงนี่ครับ

ส. ยังไม่ถึง ก็แสดงว่ามีเหตุปัจจัยให้คิด แต่ในขณะนั้นปัญญาต้องรู้ด้วยว่ายังไม่ใช่สัมมาสติในมัคค์มีองค์ ๘ เพราะฉะนั้น ในขณะใดซึ่งมีปัจจัยที่จะให้สัมมาสติระลึกถูก ขณะนั้นจะรู้ว่าปัญญาที่จะอบรมเจริญขึ้นได้คือ ในขณะที่สัมมาสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมซึ่งไม่ใช่ท่อง

ท. ก็ถ้าท่องไปบ่อย ๆ นาน ๆ จนกระทั่งสติเกิดบ่อยเข้ามากครั้งเข้าก็จะพิจารณาด้วยความชำนาญเอง

ส. ชำนาญในการคิด แต่ไม่ใช่ชำนาญที่สติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม แทนที่จะเสียเวลาไปนานในการท่อง สัมมาสติก็จะเริ่มระลึกรู้ลักษณะนามธรรมและรูปธรรมบ้างทีละเล็กละน้อย แม้ว่าจะยังไม่ถูก ยังไม่ตรงทีเดียว แม้ว่าจะยังไม่ชัด แต่ก็เริ่มที่จะน้อมไปพิจารณารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งขณะนั้นไม่ใช่ท่อง ดีกว่าที่จะคิดว่าต้องท่องเสียก่อน หรือดีกว่าไปยึดติดว่าท่องมีประโยชน์ ควรแล้วแต่สติจะเกิด ถ้าเป็นสัมมาสติซึ่งระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมย่อมดีกว่า

ท. แน่นอนครับ ถ้าระลึกได้พิจารณาได้ว่าสภาพที่ปรากฏนั้นเป็นนาม เป็นปัญญาอีกขั้นหนึ่ง แต่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ปัญญาขั้นนี้ยังไม่ถึง

ส. ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ มีหลายอัธยาศัย ฉะนั้น ถ้าได้เข้าใจให้ถูกต้องว่าสัมมาสติมีลักษณะอย่างไร แม้ว่าตอนแรก ๆ ยังไม่ชำนาญ ยังไม่คล่อง แต่ก็ยังรู้ลักษณะที่น้อมไประลึกศึกษาลักษณะนามธรรมที่กำลังเห็นหรือกำลังได้ยิน

และลักษณะของรูปธรรม และแม้ว่ายับยั้งการคิดไม่ได้ ก็ไม่ควรยึดถือว่าจะต้องคิดอย่างนั้นนาน ๆ เป็นกฎเกณฑ์ให้สัมมาสติเกิดภายหลัง

สำหรับการที่ควรจะอบรมเจริญสติปัฏฐานแทนการท่องโดยไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้น ในอังคุตตรนิกาย นวกนิบาต **เวลามสูตร** ข้อความตอนท้ายพระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ว่า

....การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์อันมาจากจตุรทิศ และการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบทคืองดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ จากการดื่มน้ำเมาหรือสุราและเมรัยอันเป็นฐานะแห่งความประมาท มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ **การที่บุคคลเจริญเมตตาโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสูดดมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบทคืองดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ... และการที่บุคคลเจริญอนิจจสัญญาแม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาที่สูดดมของหอม ฯ**

ฉะนั้น จุดประสงค์ที่สำคัญคือการอบรมเจริญสติปัฏฐานเพื่อรู้ลักษณะสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

เมตตาเป็นพรหมวิหาร ๑ ในพรหมวิหาร ๔ เป็นเรื่องที่ละเอียด เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้อบรมเจริญเป็นอันมาก เพราะผู้ที่อบรมเจริญเมตตาภาวนาแล้วย่อมเกื้อกูลพรหมวิหารอื่น ๆ เช่น ย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น และย่อมสามารถยินดีด้วยในความสุขของบุคคลอื่นได้ แต่ผู้ที่ขาดเมตตาและไม่ได้อบรมเจริญเมตตาย่อมเบียดเบียนบุคคลอื่น และไม่อาจยินดีด้วยกับความสุขของคนอื่น การอบรมเจริญเมตตาย่อมเกื้อกูลอุปการะกุศลธรรมอื่น ๆ ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้เป็นอันมาก ฉะนั้น จึงควรพิจารณาการเจริญเมตตาให้ละเอียดขึ้น

สำหรับท่านที่เจริญเมตตาด้วยการท่องนั้น ควรพิจารณาว่าท่านท่องอย่างไร

ท. ในตำรามีนี่ครับ ท่านกล่าวว่า "ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุขบริหารตนอยู่เถิด"

ส. สัตว์ทั้งปวงเลยใช่ไหมคะ

ท. ครับ อันนี้แปลเป็นภาษาไทยแล้วที่เรียกว่า แผ่เมตตา บาลีคือ "สพฺเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ" ส่วนใหญ่ภาษาบาลีไม่ค่อยรู้ความหมาย ท่องเป็นภาษาไทยรู้ความหมายดี เพราะฉะนั้นเวลาท่องจึงท่องเป็นภาษาไทยว่า "ขอสัตว์ทั้งปวง ....เถิด"

ขณะที่ท่องผมคิดว่าขณะนั้นมีสติครับ บางครั้งท่องไป ๆ หยุดท่องเมื่อไรก็ไม่รู้ ท่องไปอาจจะฟุ้ง ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง นึกคิดไปถึงเรื่องนั้นบ้างเรื่องนี้บ้าง แต่ว่าสักครู่หนึ่งก็นึกขึ้นมาได้ว่ากำลังท่องอยู่แล้วทำไมจึงไปนึกคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ ขณะที่ระลึกได้ว่าการท่องหายไปขณะนั้นเป็นสติแล้วนี่ครับ เพราะฉะนั้นเมื่อมีสติก็ตั้งต้นท่องกันใหม่ว่า "ขอสัตว์ทั้งปวง .....เถิด"

ส. การที่จะแผ่เมตตาไปโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงนั้น ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค เมตตากถา (๕๗๕) ท่านพระสารีบุตรแสดงว่า

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ ดังนี้

ซึ่งข้อความในวิสุทธิมรรคมีว่า วิกุพพนาสำเร็จแก่ผู้ได้อัปปนาจิต วิกุพพนาได้แก่อาการต่าง ๆ แม้คำที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทาว่า เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปในอาการ ๗ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปทั่วทิศโดยอาการ ๑๐ ดังนี้ ก็พึงทราบว่าย่อมสำเร็จแก่พระโยคีผู้มีจิตที่**บรรลุอัปปนา แล้ว**เหมือนกัน ฉันนั้น ฯ

ที่ท่องมานั้นบรรลุอัปปนาสมาธิคือฌานจิตหรือยัง เมื่ออบรมเมตตายังไม่ถึงฌานจิตจะแผ่ไปได้อย่างไร ลักษณะของเมตตาเป็นสภาพของจิตที่สงบ เพียงแต่นึกถึงบุคคลที่มีเวรหรือนึกถึงบุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นที่เฉย ๆ ก็ยังไม่สงบ แล้วจะแผ่เมตตาขอให้สัตว์ทั้งปวง ... จะเป็นการแผ่เมตตาจริง ๆ หรือเปล่า เพราะว่าการที่จะแผ่เมตตาจริง ๆ โดยไม่เจาะจงหรือโดยเจาะจงด้วยอาการ ๕ หรือ ๗ หรือ ๑๐ โดยทั่วทิศทั้งหมด ต้องเป็นผู้ที่บรรลุอัปปนาสมาธิแล้ว คือเป็นผู้ที่ได้ถึงฌานจิตแล้ว

เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่การเริ่มต้นด้วยการขอให้สัตว์ทั้งปวง.... ในเมื่อยังรู้ตัวเองจริง ๆ ว่าไม่ได้เป็นอย่างที่ใจขอเลย เพราะว่าขณะที่นึกถึงคนที่ไม่ชอบใจเมตตาก็

ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จะเป็นการขอให้สัตว์ทั้งปวง....ได้อย่างไร ถ้าเป็นการขอให้สัตว์ทั้งปวง...จริง ๆ ปฐมฌานคืออัปปนาต้องเกิดก่อนแล้วจึงจะแผ่ไปขยายไปทั้งโดยไม่เจาะจงและเจาะจงได้

ฉะนั้น ในขั้นแรกนั้นยังไม่ใช่นึกถึงสัตว์ทั้งปวงจริง ๆ เพราะจิตยังสงบไม่ได้ เมื่อนึกถึงผู้ที่เป็นที่รักก็เกิดความยินดีพอใจเป็นโลภะ ไม่ใช่เมตตา เวลานึกถึงคนที่ชัง คนที่เป็นศัตรู ในขณะนั้นก็ไม่สงบ ฉะนั้นจึงจะเป็นสัตว์ทั้งปวง....ไม่ได้ การอบรมเจริญความสงบนั้นกุศลจิตที่สงบจะต้องเกิดจริง ๆ แล้วก็เพิ่มขึ้นเป็นขั้น ๆ ฉะนั้น ในขั้นแรกต้องรู้ลักษณะของเมตตาก่อนว่าเมตตามีลักษณะอย่างไร เพื่อที่ว่าจะได้อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ได้ถูกต้องเช่นเดียวกับผู้ที่จะอบรมเจริญสติปัฏฐานก็จะต้องรู้ลักษณะของสติเสียก่อน

โลภะไม่ใช่สติ การตรึกนึกคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ใช่สติปัฏฐาน สติปัฏฐานต้องเป็นสภาพธรรมที่ไม่หลงลืม ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏ ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาก็จะต้องเริ่มจากการรู้ลักษณะของเมตตาเสียก่อน

ในอัฏฐสาลินี อรรถกถา พระธัมมสังคณีปกรณ์ ทุกนิกเขปกถา เหตุโคจฉกะ พระบาลีนิทเทสอโทสะ

(๑๐๖๒) มีข้อความว่า

ที่ชื่อว่า " ไมตรี" เนื่องด้วยเป็นกิริยาที่สนิทสนม

อาการเมตตา ชื่อว่ากิริยาที่สนิทสนม

ภาวะแห่งจิตอันเมตตาให้เป็นไปแล้ว มีความพรั่งพร้อมด้วยเมตตา ชื่อว่าความสนิทสนม

ที่ชื่อว่า "การเอ็นดู" ด้วยอรรถว่า คอยปกป้อง อธิบายว่า คอยคุ้มครอง

อาการที่คอยปกป้อง ชื่อว่า "กิริยาที่เอ็นดู"

ภาวะแห่งจิตที่คอยปกป้อง ชื่อว่า "ความเอ็นดู"

ที่ชื่อว่า "ความแสวงหาผลประโยชน์เกื้อกูล" เนื่องด้วยคอยแสวงหาแต่ประโยชน์เกื้อกูล

ที่ชื่อว่า "ความสงสาร" เนื่องด้วยคอยหวั่นไหวตามไปด้วย

ด้วยบททั้งหมดเหล่านี้ ตรัสถึงเมตตา อันถึงขั้นอุปจาระและอัปปนานั่นเอง

ด้วยบทที่เหลือตรัสถึงอโทสะอันเป็นโลกียะและโลกุตตระ

ขอให้พิจารณาพยัญชนะ ที่ว่า ที่ชื่อว่า "ไมตรี" เนื่องด้วยเป็นกิริยาที่สนิทสนม กำลังนั่งกันอยู่ในที่นี้

หลายคน มีความรู้สึกเป็นมิตรมีความสนิทสนมด้วยใจจริงหรือเปล่า ถ้าด้วยใจจริงในขณะนั้นคือลักษณะของเมตตา

ไม่ว่าจะประสบพบเห็นใครในห้องนี้ นอกห้องนี้ ตามถนนหนทาง ในรถประจำทาง มีความรู้สึกเป็นมิตรต่อทุกคนหรือไม่ ถ้ายังไม่รู้สึกเป็นมิตรต่อทุก ๆ คนที่ได้พบก็ยังไม่ต้องไปท่องถึงสัตว์ทั้งปวง เพราะว่าเป็นการไร้ประโยชน์ ในเมื่อบุคคลที่กำลังเห็นอยู่เดี๋ยวนี้มองแล้วขุ่นใจ เพราะฉะนั้นอย่าเพิ่งแผ่เมตตาถึงสัตว์ทั้งปวง จนกว่าอัปปนาหรือฌานจิตเกิดแล้วจึงจะแผ่ได้ เพราะว่าเมตตาพรหมวิหารเป็นพรหมวิหารที่กว้างขวางหาประมาณไม่ได้ แต่ต้องเริ่มจากเมตตาจริง ๆ

ท. แต่จุดประสงค์ของผมไม่ได้หวังที่จะได้ฌานจิต

ส. เพราะฉะนั้นจึงยังเป็นสัตว์ทั้งปวงไม่ได้ ต้องเป็นฌานจิตก่อนจึงจะเป็นสัตว์ทั้งปวงได้

ท. ที่ผมท่องว่าสัตว์ทั้งปวง จุดประสงค์ก็คือว่าจิตขณะที่ท่องนั้นเป็นกุศล

ส. แต่เวลาที่เห็นคนที่เป็นศัตรูหรือนึกถึงคนที่เป็นศัตรูเกิดความขุ่นเคืองใจ

ท. เป็นไปได้ครับ

ส. เพราะฉะนั้นก็อย่าเพิ่งไปถึงสัตว์ทั้งปวงเพราะไม่จริง

ท. ประโยชน์เอากันที่ว่าตอนที่ท่องขณะนั้นจิตเป็นกุศล

ส. แล้วก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่ได้เริ่มอย่างถูกต้องโดยการรู้ลักษณะของเมตตาจริง ๆ

ท. การเริ่มต้นในตำราท่านก็กล่าวไว้คือให้แผ่ให้กับตัวเองก่อน

ส. ที่ว่าแผ่ให้กับตัวเองก็มีข้อความว่า ยังไม่สำเร็จประโยชน์จนกว่าจะมีเมตตาต่อคนอื่นจริง ๆ เพราะว่าที่ใช้คำว่า "แผ่ให้กับตนเอง" นั้นหมายความถึงเตือนให้ระลึกถึงตนเท่านั้น

ท. จุดประสงค์ก็เพื่อจะทำสีมสัมเภทะ

ส. สีมะสัมเภทะกี่บุคคล

ท. ตนเอง ๑ เวรีบุคคล ๑ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑

ส. ถ้ายังเมตตาเวรีบุคคลไม่ได้ก็ยังแผ่เมตตาไม่ได้ และถ้าแผ่เมตตาให้ผู้ที่รักครั้งใดเกิดราคะหรือเกิดโลภะซึ่งไม่ใช่ลักษณะของเมตตาก็ยังไม่ได้อีก เพราะฉะนั้นบุคคลแรกที่ควรจะแผ่ควรเป็นใคร

ท. แผ่ให้กับตัวเอง

ส.　นั่นเป็นการเตือนตนเท่านั้น ยังไม่สำเร็จประโยชน์ จนกว่าจะนึกถึง **บุคคลอื่นซึ่งมีคุณความดี มีศีลเป็นที่รักนับถือเสมอด้วยอาจารย์** ซึ่งเป็นบุคคลที่มีเมตตาและเป็นผู้ที่มีกุศลธรรมที่จะทำให้จิตอ่อนโยน เวลาที่นึกถึงบุคคลนั้นก็ล้วนแต่นึกถึงในทางที่ดีที่ทำให้กุศลจิตเกิดขึ้นหวังดีต่อท่านด้วยประการทั้งปวง นั่นเป็นการเริ่มต้น

ในวิสุทธิมรรค สมาธินิทเทส พรหมวิหารนิทเทส ได้แสดงลักษณะและรส (กิจ) และปัจจุปัฏฐาน (อาการที่ปรากฏ) และ ปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ของเมตตาพรหมวิหาร มีข้อความว่า

- เมตตามีความเป็นไปโดยอาการประพฤติเกื้อกูล เป็น**ลักษณะ**
- มีการน้อมเข้าไปซึ่งประโยชน์เกื้อกูลในสัตว์ เป็น**รส**
- มีการบำบัดความอาฆาต เป็น**ปัจจุปัฏฐาน**
- มีการเห็นสัตว์เป็นที่ชอบใจ คือไม่โกรธเคือง ไม่ขุ่นเคืองในขณะนั้น เป็น**ปทัฏฐาน**
- มีการเข้าไปสงบความพยาบาท เป็น**สมบัติ**
- มีการเกิดความเสน่หา เป็น**วิบัติ**

เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่ระวังยาก เพราะว่าเคย

ชินกับการเป็นอกุศล ไม่โลภะก็โทสะหรือโมหะ เพราะฉะนั้นเรื่องของกุศลที่จะอบรมเจริญให้มากขึ้นได้นั้นก็จะต้องเป็นปัญญาที่ประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะของจิตใจขณะนั้นว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เพราะขณะใดที่ประพฤติเกื้อกูลจริง ๆ ไม่ใช่ด้วยความพอใจหรือด้วยความเป็นพวกพ้อง ในขณะนั้นจึงเป็นลักษณะของเมตตา ฉะนั้นก็จะต้องเป็นผู้ที่ละเอียดและเป็นผู้ที่พิจารณาจริง ๆ

ในชีวิตประจำวันสามารถที่จะอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะและรู้ลักษณะของเมตตาที่กำลังปรากฏได้ เช่น ในขณะที่เห็นคนใดคนหนึ่งอาจจะเป็นคนแปลกหน้า อาจจะเป็นคนต่างชาติต่างภาษาท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น มีความรู้สึกเหมือนเห็นเพื่อนหรือว่าเหมือนเห็นศัตรู ถ้าในขณะใดที่มีความรู้สึกเหมือนเห็นมิตรไม่ว่าผู้นั้นเป็นใคร ขณะนั้นเป็นอาการปรากฏของเมตตา เพราะว่ามีการบำบัดความอาฆาต ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจเป็นอาการปรากฏ

เมื่อเห็นคนสองคนโกรธกันทะเลาะกัน ถ้าท่านเป็นพวกคนหนึ่งคนใดก็ไม่ใช่เมตตา แต่เป็นโลภะคือมีความ

เสน่หาเป็นวิบัติ เมตตาคือเมื่อมีความเป็นมิตรกับทั้งสองคนที่กำลังโกรธกัน ไม่ว่าใครจะประพฤติดีหรือประพฤติชั่ว เวลาที่ท่านเห็นคนที่ประพฤติชั่วก็มีความรู้สึกเมตตาสงเคราะห์ สามารถที่จะทำประโยชน์เกื้อกูลกับบุคคลนั้นได้ นั่นคือลักษณะของเมตตาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่ใช่ขณะที่เห็นว่าทำชั่วแล้วก็ขุ่นเคือง ซ้ำเติมทำให้บุคคลนั้นเดือดร้อน นั่นไม่ใช่ลักษณะของเมตตา

ฉะนั้นผู้ที่มีเมตตาย่อมเป็นมิตรกับทุกคน เมื่อมีความรู้สึกสนิทสนมด้วยความจริงใจ ก็ย่อมจะมีกรุณาเมื่อบุคคลอื่นประสบความทุกข์เดือดร้อน และย่อมมีมุทิตา เมื่อบุคคลอื่นประสบความสุข ความเจริญความสำเร็จ และถ้าไม่สามารถเกื้อกูลผู้ประสบทุกข์ยากหรือแม้ว่าจะได้ทำประโยชน์เกื้อกูลแล้วผู้นั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์ยาก ก็ไม่ขุ่นเคือง เพราะรู้ว่าธรรมทั้งหลายย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขณะนั้นก็เป็นการเจริญอุเบกขา

พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลายให้บริบูรณ์ แม้ในการให้ทานก็ย่อมจะไม่แบ่งแยกให้เฉพาะบางพวก ซึ่งถ้าไม่ใช่ผู้ที่ประกอบด้วยพรหมวิหารก็อาจจะแบ่งให้เฉพาะบางพวกเท่านั้น นอกจากนั้นยังเป็นธรรมที่ยังศีลให้บริบูรณ์ สามารถที่จะอภัย

ให้ทุกอย่างและทำกุศลโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ **เมตตา**ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดพรหมวิหารอื่น คือ **กรุณา มุทิตา และอุเบกขา** เมื่อมีปัจจัยและปทัฏฐานที่จะทำให้เกิดสภาพธรรมนั้น ๆ

ข้อความในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต จตุตถ-ปัณณาสก์ อาฆาตวรรคที่ ๒ **อาฆาตวินยสูตรที่ ๑** (๑๖๑) พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่าควรอบรมเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ ไม่จำเป็นต้องเจริญแต่เฉพาะเมตตาอย่างเดียวไปมาก ๆ เสียก่อน แล้วจึงจะเจริญกรุณา มุทิตาและอุเบกขาในภายหลัง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ระงับความอาฆาตซึ่งเกิดขึ้นแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการทั้งปวง ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญเมตตาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญกรุณาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดในบุคคลใด พึงเจริญอุเบกขาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงถึงการไม่นึกใฝ่ใจในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดในบุคคลใด พึงนึกถึงความเป็น

ผู้มีกรรมเป็นของของตนให้มั่นในบุคคลนั้นว่า ท่านผู้นี้มีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นทายาท (ผู้รับผล) ของกรรมนั้นดังนี้ ๑ ภิกษุพึงระงับความอาฆาตในบุคคลนั้นด้วยประการฉะนี้ ฯ

จบสูตรที่ ๑

ทุกคนย่อมมีผู้ที่ท่านโกรธหรือขุ่นเคืองไม่พอใจมากบ้างน้อยบ้างเป็นธรรมดา ซึ่งจะรุนแรงหรือผูกโกรธไว้นานหรือว่าจะหายไปแล้วก็ตาม แต่ให้ทราบว่าขณะที่อาฆาตพยาบาท โทสะหยาบกระด้างเกิดขึ้นนั้นเป็นอกุศลซึ่งมีทางจะระงับได้ด้วยการเจริญพรหมวิหาร ๔ ข้อความในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต **อาฆาตวินยสูตรที่ ๒** ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้กล่าวกะภิกษุทั้งหลายถึงการพิจารณาบุคคลขณะที่ความโกรธเกิดขึ้นว่า พิจารณาอย่างไรจึงจะระงับความโกรธหรือความอาฆาตในบุคคลนั้นได้ เพราะทุกคนย่อมมีกาย วาจา ใจต่าง ๆ กัน บางคนกายดี วาจาไม่ดี ใจไม่ดี บางคนกายไม่ดี วาจาดี ใจไม่ดี บางคนกาย วาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ว่าเป็นผู้ที่ได้

ทางสงบใจ ยังมีการฟังธรรม สนใจธรรม แต่เมื่อยังกำลังอบรมจิตใจอยู่ กายส่วนที่ไม่บริสุทธิ์คือไม่ดีก็ย่อมมีปรากฏบ้าง วาจาส่วนที่ไม่บริสุทธิ์ที่ไม่ดีก็ย่อมมีปรากฏบ้าง

ฉะนั้น การที่จะนึกถึงบุคคลนั้นแล้วไม่โกรธ ระงับความอาฆาตโดยมีความเมตตาในบุคคลนั้นได้ ก็เมื่อนึกถึงเฉพาะส่วนที่ดีของบุคคลนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องไปนึกถึงส่วนที่ไม่ดีของคนอื่นเลย ในเมื่อนึกแล้วจิตใจเศร้าหมอง

บางคน มีกิริยามรรยาทนุ่มนวลและวาจาดี แต่ว่าใจยังไม่เป็นไปตามกายและวาจา เมื่อรู้อย่างนี้ก็พิจารณาในส่วนที่ดีคือกายที่บริสุทธิ์ วาจาที่บริสุทธิ์แล้วก็เกิดเมตตาได้ หรือบางคนเกิดความกรุณาสงสารเกื้อกูลบุคคลที่กำลังมีความทุกข์ เพราะนึกถึงส่วนที่ดีของเขา คือกายที่ดีหรือวาจาที่ดี หรือแม้กายวาจาไม่ดีแต่เป็นผู้ที่ยังได้ความสงบใจว่าเป็นผู้ที่ควรอนุเคราะห์ควรที่จะเกื้อกูล ถ้าท่านสามารถจะมีกรุณาต่อบุคคลนั้นได้ ย่อมแสดงว่าการอบรมเจริญพรหมวิหารของท่านเจริญขึ้น เพราะว่าเพียงไม่โกรธอาจจะได้แต่จะกรุณาถึงจะช่วยบุคคลนั้นไหมถ้าเขาประสบความ

ทุกข์ หรือมีมุทิตาพลอยยินดีด้วยเมื่อบุคคลที่ท่านขุ่นเคืองใจ ได้ลาภได้ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าจิตใจของท่านสามารถจะบันเทิงยินดีด้วย ในขณะนั้นแสดงว่าพรหมวิหารของท่านเจริญขึ้น

ข้อความในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ภยวรรคที่ ๓ **เมตตาสูตรที่ ๑** แสดงผลของการอบรมเจริญพรหมวิหาร ๔ ว่า การเจริญอบรมฌานจิตที่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อไม่เสื่อม จะเป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นพรหมกายิกาอายุประมาณ ๑ กัปป์ การเจริญอบรมฌานจิตที่ประกอบด้วยกรุณา เมื่อไม่เสื่อม ก็เป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสระอายุประมาณ ๒ กัปป์ การเจริญอบรมฌานจิตที่ประกอบไปด้วยมุทิตาเมื่อไม่เสื่อมก็เป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกขั้นสุภกิณหะอายุประมาณ ๔ กัปป์ การเจริญอบรมฌานจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา เมื่อไม่เสื่อมก็เป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นเวหัปผละอายุประมาณ ๕๐๐ กัปป์

สำหรับประโยชน์ของเมตตานั้น ย่อมเกื้อกูลอุปการะแก่กุศลอื่น ๆ เช่น สังคหวัตถุ ทำให้มีการให้ทำให้มีวาจาที่น่าฟังเป็นที่รักเป็นที่พอใจ ไม่หยาบคาย

ไม่เป็นโทษแก่บุคคลอื่น และเป็นผู้ที่สงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยเมตตา พร้อมทั้งเป็นผู้ที่มีจิตใจเสมอกับบุคคลอื่นฉันท์มิตรจริง ๆ ไม่มีความเห็นว่าต่างกันเป็นเขาเป็นเราหรือว่าสูงกว่าต่ำกว่า ซึ่งเมื่อพิจารณาลักษณะสภาพของจิตจะเห็นได้ว่ากุศลจิตต่างกับอกุศลจิต ข้อความในอัฏฐสาลินี พระบาลีแสดง นิทเทสอาชชวะทุกะ (๑๓๔๖,๘๕๙) มีข้อความว่า

อาชชวะ เป็นไฉน คือความซื่อตรง ความไม่คด ความไม่งอ ความไม่โกง อันใด นี้เรียกว่า อาชชวะ

มัททวะ เป็นไฉน คือความอ่อนโยน ความละมุนละไม ความไม่แข็ง ความไม่กระด้าง ความเจียมใจ อันใด นี้เรียกว่า มัททวะ

บุคคลชื่อว่าเจียมใจ เพราะอรรถว่า มีใจเจียมด้วยไม่มีมานะ ภาวะแห่งบุคคลผู้เจียมใจชื่อว่า ความเจียมใจ

ความอ่อนโยนละมุนละไม ความไม่แข็ง ความเจียมใจ นั่นเป็นลักษณะของเมตตา แม้แต่ท่านพระสารีบุตร ท่านก็มีความรู้สึกเจียมใจว่า ท่านเปรียบเสมือนผ้าเช็ดธุลีซึ่งเป็นผ้าเก่า เป็นผ้าไม่มีราคา ท่านไม่ทะนงตัวว่าเป็นอัครสาวก ไม่ว่าใครจะแสดงกาย

และวาจากับท่านอย่างไร ก็ไม่กระทบกระเทือนจิตใจของท่าน เพราะท่านเป็นพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสมานะหมดสิ้นแล้วจึงเป็นผู้ที่อ่อนโยนและเจียมใจ

ท่านเคยมีความเจียมใจบ้างไหม ขณะใดที่กายวาจาไม่ดีเกิดขึ้น ให้รู้ลักษณะของจิตขณะนั้นว่าต้องใหญ่ด้วยอกุศล กายวาจาจึงเป็นไปในทางอกุศลได้ ถ้าเป็นผู้ที่เจียมใจจริง ๆ วาจาที่ไม่ดีอย่างนั้นก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น ทั้งกายวาจาจึงแสดงสภาพของจิตว่าขณะนั้นเป็นอย่างไร เป็นกุศลหรืออกุศล มีเมตตาหรือว่ามีมานะ ผู้ที่เพียรขัดเกลากิเลสต้องเป็นผู้ที่ระลึกได้ **พิจารณาแม้แต่กายและวาจาอยู่เสมอว่าขณะใดเป็นไปด้วยอกุศลและขณะใดเป็นไปด้วยกุศล** นอกจากนั้นเมตตายังเกื้อกูลกุศลธรรมอื่น ๆ คือทำให้เป็นผู้ที่มีขันติความอดทน

พระบาลีแสดงนิทเทสขันติทุกะ (๑๓๔๘,๘๖๐) มีข้อความว่า

ขันติ เป็นไฉน คือความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดุร้าย ความไม่ปากร้าย ความแช่มชื่นแห่งจิต อันใด นี้เรียกว่า "ขันติ"

โสรัจจะ เป็นไฉน คือความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ความไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจาอันใด นี้เรียกว่า "โสรัจจะ" สีลสังวรแม้ทั้งหมดจัดเป็นโสรัจจะ

พระบาลีนิทเทสสาขัลยทุกะ ในสุตตันติทุกนิกเขปกถา (๑๓๕๐,๘๖๑) มีข้อความว่า

สาขัลยะ เป็นไฉน คือวาจาใดเป็นปม เป็นกาก เผ็ดร้อนต่อผู้อื่น เกี่ยวผู้อื่นไว้ ยั่วให้โกรธ ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ ละวาจาเช่นนั้นเสีย วาจาใดไร้โทษ (เนฬา) สบายหู ไพเราะ เป็นวาจาของชาวเมือง เป็นที่ยินดีเจริญใจของคนหมู่มาก กล่าววาจาเช่นนั้น ความเป็นผู้มีวาจาอ่อนหวาน ความเป็นผู้มีวาจาสละสลวย ความเป็นผู้มีวาจาไม่หยาบคาย ในลักษณะดังกล่าวนั้นอันใด นี้เรียกว่า "สาขัลยะ"

คำว่า "เป็นปม" คือเกิดเป็นปมด้วยการพูดขู่และข่ม เพราะประกอบไปด้วยโทสะ เหมือนกับปมที่เกิดขึ้นที่ต้นไม้อันประกอบไปด้วยโทษฉะนั้น

คำว่า "เป็นกาก" คือเป็นวาจาเสีย วาจานั้นย่อมเป็นกาก เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เสียย่อมเป็นกากมีผงออกมาฉะนั้น ย่อมเข้าไปดุจครูดโสตฉะนั้น ด้วยเหตุ

นั้นจึงตรัสว่า "เป็นกาก"

คำว่า "เผ็ดร้อนต่อผู้อื่น " คือเผ็ดร้อน ไม่น่าชอบใจ ให้เกิดโทสะแก่คนอื่น

คำว่า "เกี่ยวผู้อื่นไว้" คือเป็นดุจเรียวหนามที่งอแทงหนังเกี่ยวผู้อื่นไว้ แม้เขาจะไปก็ทำให้ติดอยู่ไม่ยอมให้ไป

คำว่า "ยั่วให้โกรธ" คือชวนให้โกรธ

คำว่า "ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ" คือไม่เป็นไปเพื่ออัปปนาสมาธิ หรืออุปจารสมาธิ

คำเหล่านี้ทั้งหมดเป็นไวพจน์ของวาจาอันประกอบด้วยโทษ ด้วยประการฉะนี้

คำพูดที่ดี คือคำพูดที่สบายหู มีคำอธิบายว่า

คำว่า "สบายหู" คือเป็นสุขแก่หูเพราะมีพยัญชนะไพเราะ ไม่ให้เกิดเป็นหลาวในหูดุจแทงด้วยเข็ม

ที่ชื่อว่า "ไพเราะ" เพราะความหมายว่าให้เกิดแต่ความรัก ไม่ให้เกิดความโกรธในสรีระ เพราะมีอรรถอันไพเราะ

ที่ชื่อว่า "จับใจ" เพราะถึงหัวใจคือเข้าไปสู่จิตโดยง่ายไม่กระทบกระทั่ง

ที่ชื่อว่า "เป็นวาจาของชาวเมือง" เพราะความหมายว่าเป็นวาจาที่มีในเมือง โดยเหตุที่มีคุณบริบูรณ์ ชื่อว่า

เป็นวาจาของชาวเมือง เพราะความหมายว่าเป็นวาจาที่นุ่มนวลดุจนารีที่เติบโตในเมืองดังนี้ก็มี ชื่อว่าเป็นวาจาของชาวเมือง เพราะความหมายว่า วาจานี้เป็นของบ้านเมืองดังนี้ก็มี อธิบายว่า เป็นคำพูดของคนชาวเมือง จริงอยู่ คนชาวเมืองทั้งหลายเป็นผู้มีถ้อยคำเหมาะสม เรียกคนคราวพ่อว่า "พ่อ" คนคราวพี่ว่า "พี่" ถ้อยคำเช่นนี้ย่อมเป็นที่ดีใจของชนหมู่มาก เหตุนั้นจึงชื่อว่า "เป็นที่ยินดีของชนหมู่มาก" ย่อมเจริญใจ คือทำจิตให้เจริญแก่ชนหมู่มากโดยภาวะที่ยินดีนั่นเอง เหตุนั้นจึงชื่อว่า "เจริญใจของชนหมู่มาก"

ธรรมซึ่งคู่กับ ***"สาขัลยะ"*** คือ ***"ปฏิสันถาร"*** คือไม่ใช่เพียงแต่เป็นผู้ที่มีวาจาไร้โทษสบายหูไพเราะจับใจ เป็นวาจาของชาวเมือง แต่ก็ควรที่จะมีปฏิสันถารด้วยเมตตา เพราะเมื่อเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่ขาดปฏิสันถาร

คำอธิบายความหมายของ "ปฏิสันถาร" มีว่า

(๑๓๕๑) **ปฏิสันถาร** เป็นไฉน คือปฏิสันถาร ๒ ได้แก่ อามิสปฏิสันถาร ธรรมปฏิสันถาร บุคคล

บางคนในโลกนี้เป็นผู้ปฏิสันถารโดยอามิสปฏิสันถารบ้าง โดยธรรมปฏิสันถารบ้าง นี้เรียกว่า "ปฏิสันถาร"

ปฏิสันถารย่อมจะมีไม่ได้เลยถ้าปราศจากเมตตา ในชีวิตประจำวันนั้น ถ้าเป็นการปฏิสันถารด้วยใจจริงก็จะรู้ได้ว่า ขณะนั้นเป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ถ้าในชีวิตประจำวันยังเป็นผู้ที่ขาดการปฏิสันถาร ก็ควรอบรมให้มีเมตตาที่สามารถจะสงเคราะห์เกื้อกูลคนอื่นด้วยปฏิสันถารทั้งกายและวาจาด้วย

นิทเทสแห่ง "ปฏิสันถาร" คำอธิบาย มีว่า

คำว่า "อามิสปฏิสันถาร" ได้แก่ช่องว่างของคนอื่นกับทั้งตนโดยที่ยังไม่ได้อามิส ย่อมเป็นอันปิดมิดชิดโดยวิธีใด ใช้อามิสอุดไว้ด้วยวิธีนั้น ซึ่งหมายถึงการอนุเคราะห์เกื้อกูลบุคคลอื่นด้วยวัตถุสิ่งของที่สมควร

ช่องว่างไม่ใช่ว่าจะเพิ่งมีในยุคนี้สมัยนี้ แต่มีมาตลอดกาล ความห่างกันระหว่างบุคคลนั้นมีธรรมที่จะอุดกั้นปิดช่องว่างนั้นได้ คือด้วยอามิสปฏิสันถาร การให้การสงเคราะห์ด้วยอามิสย่อมเป็นสิ่งที่ทำให้ช่องว่างปิดกั้นได้ คือไม่มีช่องว่าง ไม่มีความห่างกันระหว่างบุคคลผู้สงเคราะห์ด้วยการให้อามิส ซึ่งเป็นอามิสปฏิสันถาร

คำว่า "ธรรมปฏิสันถาร" ได้แก่ ช่องว่างของคนอื่นกับทั้งตนโดยที่ยังไม่ได้ธรรม ย่อมเป็นอันปิดมิดชิดด้วยวิธีใด ใช้ธรรมอุดด้วยวิธีนั้น

ผู้ที่เห็นคุณประโยชน์ของพระธรรม และคิดว่าเป็นกาลสมควรที่จะเกื้อกูลบุคคลอื่นในพระธรรม มีปฏิ-สันถารเกื้อกูลบุคคลอื่นด้วยธรรมขณะใด ขณะนั้นธรรมนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ปิดกั้นช่องว่างระหว่างบุคคลได้

ข้อความอธิบายอามิสปฏิสันถารสำหรับบรรพชิตมีว่า

ก็ภิกษุผู้ปฏิสันถารเห็นอาคันตุกะกำลังมาอยู่ทีเดียวพึงลุกรับ รับบาตรและจีวร ถวายอาสนะ พัดวีด้วยก้านใบตาล ล้างเท้าทาน้ำมัน เมื่อเนยใสและน้ำอ้อยมีอยู่พึงให้เป็นเภสัช พึงเอื้อเฟื้อด้วยน้ำดื่ม พึงจัดแจงที่อยู่อาศัย อย่างนี้ ย่อมเป็นอันชื่อว่ากระทำอามิสปฏิสันถารโดยเอกเทศ

สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็พิจารณาดูตามควรว่าจะทำได้โดยประการใดบ้าง

สำหรับธรรมปฏิสันถารที่จะอนุเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีข้อความว่า

อนึ่ง ในเวลานั้น แม้เมื่อภิกษุผู้เป็นนวกะกว่า ยัง

ไม่มาสู่ที่บำรุงของตนนั่นเทียว ก็พึงไปสู่สำนักของเธอ นั่งแล้วไม่พึงถามในข้อที่เหลือวิสัย พึงถามปัญหาในข้อที่เป็นวิสัยของเธอ ไม่พึงถามว่า "พวกท่านเรียนนิกายไหน" พึงถามว่า "พระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ของพวกท่านชำนาญคัมภีร์ไหน" แล้วถามปัญหาในฐานะอันพอเหมาะ ถ้าเธอสามารถตอบได้ก็เป็นการดี ถ้าไม่สามารถตอบก็พึงตอบให้เอง อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าเป็นอันกระทำธรรมปฏิสันถารโดยเอกเทศ

ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความระมัดระวังในการพูดด้วยเมตตา แม้แต่การที่จะสงเคราะห์ธรรมก็ไม่หยิบยกธรรมที่เหลือวิสัยที่จะเข้าใจหรือที่จะรับได้มาพูด แต่จะต้องให้เหมาะสมกับอัธยาศัยว่า ธรรมประการใดสมควรที่จะให้บุคคลนั้นเข้าใจได้

นอกจากเมตตาจะเกื้อกูลอุปการะกุศลธรรมอื่น ๆ แล้ว เมตตามีอานิสงส์หลายประการ การรู้อานิสงส์ของเมตตานั้นควรรู้เพื่อตรวจสอบเมตตาจิตของท่านว่าเมตตาจิตของท่านมีมากพอที่จะได้รับอานิสงส์ตามที่ได้ทรงแสดงไว้หรือไม่ เพื่อเป็นเครื่องเตือนว่าควรจะเจริญเมตตาจนกว่าจะได้รับอานิสงส์นั้น

ในอังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต เมตตาวรรคที่ ๑ **เมตตสูตร** (๙๑) มีข้อความแสดงอานิสงส์ของเมตตาว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ ฯ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้วโดยเอื้อเฟื้อ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญเนือง ๆ สั่งสมไว้โดยรอบ ปรารภด้วยดี พึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการ ๘ ประการเป็นไฉน คือ หลับก็เป็นสุข ๑ ตื่นก็เป็นสุข ๑ ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก ๑ เป็นที่รักของมนุษย์ ๑ เป็นที่รักของอมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราไม่กล้ำกรายผู้นั้น ๑ เมื่อแทงตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ ย่อมบังเกิดในพรหมโลก ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้วโดยเอื้อเฟื้อ เจริญแล้วทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญเนือง ๆ สั่งสมไว้

โดยรอบ ปรารภด้วยดี พึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการนี้ ฯ

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคงเจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้นผู้เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปธิกิเลส ย่อมเบาบางลง หากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์ แม้แต่สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศล เขามีใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวง เป็นผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก

พระราชาผู้ประกอบด้วยธรรมเช่นกับฤๅษี ชำนะแผ่นดินอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ เจริญรอยตามกัน บูชายัญเหล่าใด คือ สัสสเมธ ความทรงพระปรีชาในการบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ปุริสเมธ ทรงพระปรีชาในการเกลี้ยกล่อมประชาชน สัมมาปาสะ มีพระอัธยาศัยดุจบ่วงคล้องน้ำใจประชาชน วาชเปยยะ มีพระวาจาเป็นที่ดูดดื่มน้ำใจคน ซึ่งมีผลคือทำให้นครไม่ต้องมีลิ่มกลอน มหายัญเหล่านั้นทั้งหมดยังไม่เทียบเท่าส่วนที่ ๑๖ แห่งเมตตาจิตที่บุคคลเจริญดีแล้ว ดุจกลุ่มดวงดาวทั้งหมดไม่เทียบเท่าแสงจันทร์ฉะนั้น ผู้ใดมีเมตตาจิตในสรรพสัตว์ ไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรแก่ใคร ๆ

จบสูตรที่ ๑

"**หลับก็เป็นสุข**" ถ้าโกรธใครจะหลับเป็นสุขไหม แต่เวลาที่ไม่โกรธใคร ไม่มีเวรกับใคร อภัยให้หมดทุกคนได้ในขณะนั้นหลับเป็นสุขจริง ๆ วันหนึ่ง ๆ เวลาจะหลับสติสัมปชัญญะเกิดพอที่จะรู้ขณะจิตก่อนที่จะหลับว่าขณะนั้นเป็นโลภะหรือโทสะหรือว่าเป็นสติปัฏฐานหรือว่าเป็นเมตตา เพราะว่าผู้อบรมเจริญปัญญา ย่อมมีปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง คือเมื่อสภาพธรรมเป็นอกุศล สติสัมปชัญญะก็เห็นสภาพธรรมที่เป็นอกุศลว่าเป็นอกุศล ปัญญาจึงจะสามารถละคลายอกุศลได้ยิ่งขึ้น เพราะขณะนั้นปัญญาสามารถรู้ความต่างกันของกุศลธรรมและอกุศลธรรมได้ เพราะฉะนั้นการหลับก็เป็นสุขจริง จึงไม่มีวิธีอื่น นอกจากกุศลเท่านั้นที่จะทำให้เกิดอานิสงส์นี้ได้

"**ตื่นก็เป็นสุข**" เวลาตื่นก็ยังพิสูจน์ได้อีกว่าเมตตาเจริญพอหรือยัง เพราะถ้าโกรธใครค้างอยู่ในใจตื่นขึ้นมาจิตจะเศร้าหมองหมกมุ่นไม่ลืมเรื่องนั้นเลย ไม่ใช่ตัวตนสัตว์ บุคคลก็จริง แต่มีเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตที่ขุ่นข้องนี้เกิดขึ้น มีสัญญาจำเรื่องที่ขุ่นเคืองใจทันทีที่ตื่นขึ้น หรือว่าถ้าได้กระทำผิดพลาดไปด้วยประการใด ๆ ก็ตามที่

เป็นเหตุให้เกิดความกังวล ทันทีที่ตื่นขึ้นก็อดจะนึกถึงโทษผิดที่กระทำแล้วไม่ได้ เพราะคนที่กระทำผิดย่อมกลุ้มใจเป็นทุกข์ทั้งหลับและตื่น คือก่อนจะหลับก็มีจิตใจเศร้าหมอง ตื่นขึ้นก็เป็นทุกข์ นั่นเป็นลักษณะของผู้ที่อกุศลจิตเกิดก่อนหลับ และเมื่อตื่นขึ้นก็เป็นอกุศลจิต แต่ถ้าเป็นอกุศลจิตที่เป็นโลภะ และถ้าสติไม่เกิดในขณะนั้นจะไม่รู้เลยว่าทันทีที่ตื่นขึ้นจิตก็โน้มไปสู่ความต้องการในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ อย่างเบาบางหรืออย่างอ่อน ๆ จึงไม่เห็นโทษของอกุศลที่พอใจในสิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

โทสะมีลักษณะที่หยาบกระด้าง จึงทำให้สามารถรู้ได้ว่าลักษณะที่หยาบกระด้างนั้นเป็นอกุศล เป็นสภาพจิตที่เศร้าหมอง แต่ลักษณะของโลภะนั้นไม่หยาบกระด้างดุร้ายจึงรู้ยาก ด้วยเหตุนี้จึงต้องเป็นผู้มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน จึงจะสามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า อกุศลขณะใดเป็นโลภะ อกุศลขณะใดเป็นโทสะ

"ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก" สิ่งที่ลามกคืออกุศลทั้งหลายแม้ใน

ฝันซึ่งยับยั้งไม่ได้ แล้วแต่ว่าจะสะสมเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้จิตเกิดขึ้นทางมโนทวารตรึกนึกถึงอารมณ์ที่เคยเห็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และความทรงจำในเรื่องต่าง ๆ พร้อมทั้งกิเลสที่มีอยู่ก็จะทำให้นึกเห็นเป็นความฝันต่าง ๆ ปกติส่วนใหญ่ผู้ใดจะฝันอย่างไรก็ย่อมรู้ได้ว่าขณะฝันนั้นเป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นการสะสมของจิตว่ามากด้วยกุศลหรือมากด้วยอกุศล ถ้าเป็นผู้ที่สะสมเมตตาย่อมไม่ฝันเห็นสิ่งลามกคือไม่ใช่อกุศลจิตที่ฝัน

*"**เป็นที่รักของมนุษย์**"* พอจะรู้ตัวไหมว่าเป็นที่รักของบุคคลส่วนมากหรือเปล่า ด้วยการสำรวจตรวจลักษณะของจิตก็รู้ได้ว่าเหตุใดจึงเป็นที่รักและเหตุใดจึงไม่เป็นที่รัก บางคนอาจจะโทษกรรมเก่าว่า ทั้งที่ทำดีทุกอย่างก็ยังไม่เป็นที่รักของคนอื่นแล้วอาจจะน้อยใจเสียใจ แต่บุคคลอื่นนั้นสามารถเบียดเบียนทำอันตรายท่านได้เพียงด้วยกายและวาจา เพราะเมื่อมีโสตปสาทก็เป็นปัจจัยให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ ซึ่งเป็นเสียงที่เบียดเบียนจิตใจแต่บุคคลอื่นก็ไม่สามารถทำร้ายจิตใจของท่านได้เลยท่านเองผู้เดียวเท่านั้นที่ทำร้ายจิตใจของท่านเอง คน

อื่นสามารถทำร้ายแค่กาย แต่อกุศลของท่านเองทำร้ายจิตใจของท่าน เพราะฉะนั้น แทนที่จะนึกถึงเหตุอื่นที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ผู้ที่เจริญกุศลอบรมเจริญเมตตาพร้อมที่จะให้อภัยบุคคลอื่น เมื่อขณะนั้นจิตใจไม่เศร้าหมองก็ไม่มีใครสามารถทำร้ายจิตใจของท่านได้

บางท่านอาจอยากเป็นที่รักของมนุษย์โดยลืมว่าท่านก็ต้องรักมนุษย์อื่นด้วยเหมือนกัน คือแทนที่จะคอยความรักของบุคคลอื่น หวังให้คนอื่นรักและเมตตาท่าน ท่านก็ควรจะรักและเมตตาคนอื่น เพราะว่าถ้าท่านรักและเมตตาคนอื่นท่านจะไม่มีความทุกข์เดือดร้อน เพราะสภาพของจิตที่เมตตาเป็นกุศลของท่านนั้นไม่ใช่โลภะ ไม่ใช่ความต้องการที่จะได้ความรักหรือความเมตตาจากบุคคลอื่น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้ลักษณะของกุศลจิตและรู้ความต่างกันของกุศลจิตและอกุศลจิต ย่อมเป็นผู้ที่เจริญกุศลได้มากโดยไม่ห่วงใยว่าท่านจะเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รักของคนอื่น แต่ว่าท่านเองเป็นผู้ที่มีเมตตา เอื้อเฟื้อเกื้อกูล อนุเคราะห์บุคคลอื่น เป็นฉันทะความพอใจของท่านที่เป็นปัจจัยให้กุศลจิตเกิดขึ้น นี่เป็นลักษณะ

ที่ต่างกันของโลภะเจตสิกกับฉันทะเจตสิก ถ้าเป็นโลภะแล้ว มีความต้องการที่จะให้ตนเองเป็นที่รัก ต่างกับฉันทะซึ่งมีความพอใจที่จะเมตตาหรือเจริญเมตตาในบุคคลอื่น แม้ว่าท่านจะไม่เป็นที่รักของบุคคลอื่นก็ตาม

ฉะนั้น ลักษณะของฉันทะในการเจริญกุศลจึงต่างกับลักษณะของโลภะ ผู้ที่ไม่ได้อบรมเจริญสติปัฏฐานไม่สามารถรู้ชัดในลักษณะที่ต่างกันของฉันทะและโลภะ เวลาที่อยากเจริญกุศลก็เป็นไปด้วยความต้องการ คือต้องการกุศลบ้างหรือต้องการอานิสงส์คือผลของกุศลบ้าง ยังไม่สามารถที่จะทิ้งโลภะหรือความต้องการได้ เพราะรู้ว่า ถ้าทำกุศลแล้วย่อมได้รับผลของกุศล ใจที่มุ่งหวังผลของกุศลนั้นเป็นโลภะ ต่างกับผู้ที่มีฉันทะในการอบรมเจริญกุศลซึ่งไม่ใช่ต้องการกุศลด้วยโลภะ แต่เป็นความพอใจที่จะเจริญกุศลโดยไม่หวังผล เพราะเป็นอัธยาศัยจริง ๆ จึงเป็นฉันทะในการอบรมเจริญกุศลไม่ใช่โลภะที่จะเจริญกุศล

"เป็นที่รักของอมนุษย์" นี่ก็เช่นเดียวกัน คือไม่จำเป็นที่จะต้องหวังหรือนึกต้องการที่จะเป็นที่รักของอมนุษย์ แต่เป็นผู้มีฉันทะที่จะอบรมเจริญกุศลโดยไม่หวังผลหรือ

อานิสงส์ของกุศล ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์

"**เทวดาย่อมรักษา**" แม้จะไม่คำนึงถึงว่าจะให้เป็นที่รักของมนุษย์หรืออมนุษย์และให้พวกเทวดาคุ้มครองรักษา แต่เมตตาที่ผู้ใดเจริญ กุศลจิตของผู้นั้นย่อมเป็นเหตุให้เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์ และเทวดาก็ย่อมมีเมตตาคุ้มครองรักษาด้วย

"**ไฟ ยาพิษหรือศาสตราไม่กล้ำกราย**" จิตที่ผ่องใสเป็นกุศลเป็นเมตตาจริง ๆ นั้น แม้ยังไม่ถึงขั้นอุปจาระสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ก็อาจจะทำให้แคล้วคลาดจากภัยอันตรายต่าง ๆ ได้ เพราะขณะนั้นเป็นกุศลจิต แต่ถ้าเป็นกุศลจิตที่มั่นคงถึงขั้นอัปปนาสมาธิที่ประกอบด้วยเมตตา ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราก็ย่อมไม่อาจที่จะกล้ำกรายผู้นั้นได้

ข้อความต่อไปที่ว่า "**เมื่อแทงตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก**" ก็แสดงชัดอยู่แล้วว่าเป็นเรื่องการอบรมเจริญสติปัฏฐานควบคู่กันไปกับการเจริญกุศลอื่นทุกประการ ผลของเมตตาอย่าง

สูงที่มีความสงบมั่นคงขึ้นจนถึงปฐมฌานก็ย่อมทำให้เกิดในพรหมโลกขั้นปฐมฌานภูมิ เมื่อเจริญขึ้นถึงฌานที่สองคือทุติยฌานก็ย่อมทำให้เกิดในพรหมโลกขั้นทุติยฌานพรหมภูมิ สูงขึ้นไปตามขั้นของฌาน แต่ที่สูงกว่านั้นก็คือ การรู้แจ้งอริยสัจจธรรมเป็นพระอริยบุคคลถึงความเป็นพระอรหันต์ที่จะไม่ต้องเกิดอีก เพราะฉะนั้นจึงมีข้อความที่ว่า "เมื่อแทงตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ (คือยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์) ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก ฉะนั้นจึงไม่ใช่แต่เจริญเมตตาเพื่อหวังที่จะถึงอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ โดยไม่เจริญสติปัฏฐาน เพราะจุดประสงค์ที่สำคัญที่สุดคือการรู้แจ้งอริยสัจจธรรม ซึ่งจะต้องเป็นผู้มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน และเมื่อเจริญสติปัฏฐาน กุศลอื่น ๆ ก็ย่อมเจริญตาม

ตามข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคงเจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้นผู้เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปธิกิเลสย่อมเบาบางลง หากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์แม้สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศล เขามีใจอนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวง

เป็นผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก

ข้อความใน อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต **เมตตาสูตร** (๒๒๒) แสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือเพิ่มขึ้นอีก ๓ ประการ มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สั่งสมดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ ๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ย่อมหลับเป็นสุข ๑ ย่อมตื่นเป็นสุข ๑ ย่อมไม่ฝันลามก ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งอมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษหรือศาสตราย่อมไม่กล้ำกราย ๑ จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สีหน้าย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ ๑ เมื่อไม่แทงตลอดคุณอันยิ่งย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลายเมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สั่งสมดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการนี้แล

จบสูตรที่ ๕

มีข้อความเหมือนกันนี้ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธวรรค เมตตากถา ซึ่งแสดงอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการนี้ ซึ่งเริ่มจากข้อ ๕๗๔-๕๘๗ เป็นเรื่องการอบรมเจริญเมตตาซึ่งสงบมั่นคงยิ่งขึ้นเมื่อประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะมีเมตตาจริง ๆ โดยไม่ใช่เป็นผู้มีปกติเจริญสติปัฏฐานด้วยนั้นย่อมเป็นการยาก เพราะเมตตาที่จะสงบมั่นคงขึ้นนั้นต้องประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ที่ใช้คำว่า มั่นคง หมายความว่า ไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้นก็เป็นเรื่องละเอียดที่จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ จึงจะรู้ได้ว่าขณะใดหวั่นไหวและขณะใดไม่หวั่นไหว ถ้าไม่รู้ก็จะต้องอบรมความรู้ขึ้น การที่จะละกิเลสได้นั้นต้องเป็นปัญญาที่รู้จริง ๆ ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ถ้าปัญญาจะเกิดก็เกิดเดี๋ยวนี้ ถ้าจะอบรมเจริญปัญญาก็อบรมเจริญเดี๋ยวนี้ เพราะขณะก่อนก็ผ่านไปแล้ว ขณะต่อไปก็ยังไม่มาถึง ถึงแม้ว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ก็สะสมสืบต่อไปในจิตขณะต่อ ๆ ไปซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ปัญญาเจริญมั่นคงขึ้น

อานิสงส์ของเมตตานั้นเป็นการตรวจสอบแต่ละบุคคลว่า อบรมเจริญเมตตาได้แค่ไหน แทนที่จะหวัง

ผลคือหวังอานิสงส์ โดยมุมกลับควรให้อานิสงส์ของเมตตาเป็นเครื่องพิสูจน์ตนเองว่า ประกอบด้วยเมตตามากน้อยเพียงใด ถ้ายังไม่ได้อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ก็แสดงว่ายังมีเมตตาเล็กน้อยเหลือเกินจึงไม่ได้อานิสงส์ตามที่ได้ทรงแสดงไว้ทั้ง ๑๑ ประการ

ถ. พระอรหันต์มีเมตตาเป็นปกติ ทำไมท่านพระมหาโมคคัลลนะจึงต้องปรินิพพานด้วยศาสตราวุธ

ส. นั่นเป็นเพราะอดีตกรรมของท่าน ท่านไม่ได้ทำกรรมตอนที่ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว

ถ. ถ้าอยู่ในสภาพของความเป็นพระอรหันต์ย่อมอยู่เหนือกรรม กรรมนี้ย่อมตามไม่ทัน ต้องเป็นอโหสิกรรม

ส. ตราบใดที่ยังไม่ปรินิพพานก็ยังมีปัจจัยที่จะให้อดีตกรรมให้ผลได้ เมื่อปรินิพพานแล้วไม่มีจิต เจตสิก รูป เกิดอีกเลยจึงไม่ต้องเกิดรับผลของกรรมใด ๆ ทั้งสิ้น

การที่จะรู้ว่าตนเองมีเมตตามากน้อยเพียงใดนั้น ก็เมื่อสติเกิดระลึกเทียบเคียงจึงจะสังเกตเห็นลักษณะของเมตตาได้ ทั้งนี้เพราะเมตตานั้นมีลักษณะคล้ายโลภะ ถ้าไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจะรู้ไม่ได้เลยว่าสภาพธรรมขณะนั้นเป็นเมตตาหรือเป็นโลภะ เพราะตาม

ธรรมดาบุคคลใดเป็นที่รัก ทุกท่านก็ย่อมปรารถนาให้ผู้นั้นมีความสุข แต่ที่ปรารถนาให้ผู้นั้นมีความสุขนั้นเพราะความรักในบุคคลนั้นหรือเพราะเมตตาจริง ๆ ถ้าเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะรู้ความต่างกันของขณะจิตในขณะนั้นว่า ประกอบด้วยโลภะหรือประกอบด้วยเมตตา เมื่อรู้อย่างนี้เมตตาย่อมเจริญขึ้นและโลภะย่อมลดน้อยลง

มีท่านผู้หนึ่งสงสัยว่า เวลาที่ท่านนึกหวังดีต่อมารดาบิดาของท่านขณะนั้นเป็นโลภะหรือเป็นเมตตา เพราะสภาพธรรมที่ใกล้ชิดกันคือโลภะและเมตตา ถ้าเป็นการนึกถึงพระคุณของมารดาบิดาแล้วมีความหวังดีปรารถนาดีต่อท่าน โดยฐานะที่ท่านมีพระคุณมากมาย ขณะนั้นเป็นกุศลจิตเป็นเมตตา บุตรย่อมรักมารดาบิดาขณะใดที่รักขณะนั้นเป็นโลภะ มารดาบิดาก็เช่นเดียวกันมารดาบิดารักบุตร ขณะนั้นก็เป็นโลภมูลจิต แต่มารดาบิดาที่ได้ฟังธรรม ได้อบรมเจริญสติปัฏฐาน ได้รู้ลักษณะที่ต่างกันของเมตตากับโลภะ มารดาบิดาย่อมมีเมตตาต่อบุตรเพิ่มขึ้นแทนโลภะได้ มิฉะนั้นแล้วก็จะมีแต่ความรู้สึกว่านี่บุตรของเรา บางทีความรักบุตรมีมากจนกระทั่งสามารถประทุษร้ายบุตรของคนอื่นได้ อย่างนี้ไม่ใช่ลักษณะเมตตาต่อบุตร แต่เป็นลักษณะของ

ความรักบุตรที่เป็นโลภะ

ข้อความในวิสุทธิมรรค เมตตาพรหมวิหาร แสดงว่า การอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นนั้นจะต้องเริ่มเจริญในผู้ที่มีคุณความดี มีศีล เป็นที่รักนับถือเช่นครูอาจารย์ก่อน เพราะเมื่อนึกถึงคุณของบุคคลที่มีคุณความดีเช่นครูอาจารย์จิตใจย่อมอ่อนโยนไม่คิดร้ายต่อครูอาจารย์เลย หวังที่จะเกื้อกูลกระทำทุกอย่างให้ผู้ที่เป็นครูอาจารย์ได้รับความสะดวกสบายมีความสุข ฉะนั้น จิตที่คิดถึงคุณของครูอาจารย์จึงเป็นจิตที่อ่อนโยนประกอบด้วยเมตตา ท่านมีความรู้สึกพอใจจะสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลที่ท่านพบเห็นในชีวิตประจำวันเหมือนกับที่ท่านกระทำต่อครูอาจารย์ขณะใด ขณะนั้นแสดงว่าท่านมีเมตตาต่อบุคคลนั้น

พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญการอบรมเจริญเมตตาแม้เพียงชั่วขณะเล็กน้อย เพื่อให้เห็นประโยชน์ว่ากุศลธรรมทั้งหมดนั้นอย่าประมาทว่าเพียงเล็กน้อย เพราะแม้เพียงชั่วเล็กน้อยที่เกิดขึ้นได้ก็เป็นประโยชน์

ข้อความในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค โอปัมมสังยุต **โอกขาสูตร** (๖๖๗) พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ

พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ....พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น ผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้า โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยดน้ำนมแห่งแม่โค หรือผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยง โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยดน้ำนมแห่งแม่โค หรือผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็น โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยดน้ำนมแห่งแม่โค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น เพราะเหตุดังนี้นั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ กระทำให้มาก กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้งอาศัยให้มั่นคง สั่งสมปรารภด้วยดี ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แหละ ฯ

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ว่า กุศลธรรมทั้งหลายสามารถที่จะอบรมเจริญขึ้นทีละเล็กทีละน้อย สิ่งที่คิดว่ายากนั้นถ้าค่อย ๆ สะสมอบรมก็จะเกิดบ่อยขึ้นจนกระทั่งมีมากได้ ฉะนั้นการที่จะมีเมตตาจิตมากขึ้นนั้น

ก็อย่าหวังว่าจะมีมากในครึ่งวันหรือวันหนึ่ง แต่ว่าทุกขณะที่เมตตาเกิดขึ้นได้แม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะเป็นปัจจัยให้เมตตาเกิดเพิ่มขึ้นเจริญมากขึ้นได้ มิฉะนั้นพระผู้พระภาคก็คงไม่ตรัสว่า โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยดน้ำนมแห่งแม่โค ก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์

ผู้ที่จะเจริญเมตตาจะต้องรู้จุดประสงค์ด้วยว่า อบรมเจริญเพื่ออะไร เพื่อต้องการให้จิตสงบถึงอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ หรือว่าอบรมเจริญเมตตาเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อยังมีสังสารวัฏฏ์อีกยาวนานและไม่รู้ว่าเมื่อใดบารมีจะสมบูรณ์ถึงพร้อมที่จะรู้แจ้งอริยสัจจ์ ก็ควรที่จะอบรมเจริญกุศลทุกประการเพื่อจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ผู้ที่คิดว่าจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท แต่ไม่เจริญเมตตาเลย หรือคิดว่าเมตตาเกิดยากก็เลยไม่อบรมเจริญให้เมตตาเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ ก็ควรที่จะได้คิดว่า **แม้เพียงเมตตาก็ยังคิดว่าเกิดยาก ฉะนั้นปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจจธรรมนั้นจะยิ่งเกิดยากกว่าสักเพียงไหน** เพราะฉะนั้น ไม่ควรท้อถอย ไม่ควรที่จะให้อกุศลมีกำลัง และคิดว่าเมตตาเกิดไม่ได้จึงไม่อบรมเจริญ แต่ที่ถูกแล้วถ้าสติเกิดขึ้นในขณะนั้นควรจะได้พิจารณาว่า

เมตตาเกิดได้ถ้าค่อย ๆ อบรมเจริญไป เมตตาก็จะมีกำลังขึ้นจนกระทั่งเป็นผู้ที่มีจิตใจสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะด้วยกายหรือด้วยวาจาหรือด้วยใจก็ประกอบด้วยเมตตา

การที่เมตตาจะเจริญขึ้นได้นั้นจะต้องเริ่มจากเห็นโทษของโทสะ โทสะเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา ขณะใดโทสะเกิดขึ้นแสดงว่าขณะนั้นขาดเมตตา ผู้เจริญเมตตาต้องเห็นโทษของโทสะว่า โทสะเป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ประทุษร้ายตนเองและผู้อื่นให้เดือดร้อน เมื่อโทสะเกิดขึ้นครอบงำจิตขณะใด ย่อมเผาจิตให้รุ่มร้อน และย่อมเป็นเหตุให้เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายบ้าง ด้วยวาจาบ้าง ตามกำลังของโทสะที่เกิดขึ้นเป็นไปในขณะนั้น

ในสังยุตตนิกาย ฆัตวาวรรคที่ ๘ **ฆัตวาสูตรที่ ๑** มีข้อความว่า

(๑๙๘) เทวดายืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า ฆ่าอะไรหนอจึงอยู่เป็นสุข ฆ่าอะไรหนอจึงไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคดม พระองค์ชอบฆ่าอะไรซึ่งเป็นธรรมอันเดียว ฯ

(๑๙๙) พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ฆ่าความโกรธเสียได้จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธเสียได้จึงไม่เศร้าโศก แน่ะ

เทวดา พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะฆ่าความโกรธนั้นเสียแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ฯ

แสดงว่าเมื่อความโกรธเกิดขึ้นนั้น ย่อมเดือดร้อนเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ และย่อมหวังร้ายคิดร้าย ประทุษร้ายผู้ที่ตนโกรธด้วยกาย วาจา ให้เขาเป็นทุกข์ เดือดร้อน ปราศจากความสุขด้วยประการต่าง ๆ เช่น ทุบตีประหัตประหาร กราดเกรี้ยว กล่าววาจาหยาบคายเผ็ดร้อนรุนแรง เมื่อประทุษร้ายผู้อื่นด้วยกาย วาจา แล้วย่อมสาสมใจที่ได้กระทำเช่นนั้น แต่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ความโกรธมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน ฉะนั้นขณะเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่นสาสมกับความโกรธจึงเป็นยอดหวานที่มีรากเป็นพิษ เพราะกระทำกรรมใดย่อมได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อการประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่นเกิดเพราะโทสะเป็นอกุศลกรรมจึงมีรากเป็นพิษคือเป็นเหตุให้ผู้กระทำอกุศลกรรมนั้นเองเป็นผู้ได้รับผลของอกุศลกรรมนั้นโดยประสบความวิบัติทุกข์ยากต่าง ๆ และเป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ตามควรแก่ความหนักเบาของอกุศลกรรมนั้น ๆ

ผู้ที่เห็นโทษของอกุศลจิตและอกุศลกรรมจึงเจริญเมตตาเพื่อลดคลายการสะสมของอกุศลธรรมต่าง ๆ โดยพิจารณาเห็นคุณของขันติ ความอดทนที่จะเจริญกุศลเพื่อละอกุศล

ข้อความในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ โอปัมมวรรค **กกจูปมสูตร** (๒๗๑) พระผู้มีพระภาคทรงโอวาทภิกษุทั้งหลายว่า

....ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ทางแห่งถ้อยคำที่บุคคลอื่นจะพึงกล่าวกะท่านมีอยู่ ๕ ประการ คือ กล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร ๑ กล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง ๑ กล่าวด้วยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย ๑ กล่าวด้วยคำมีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ ๑ มีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าวอยู่ ๑ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคนอื่นจะกล่าวโดยการอันสมควรหรือไม่สมควรก็ตาม จะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ตาม จะกล่าวด้วยถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะกล่าวด้วยถ้อยคำมีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าวก็ตาม ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่

แปรปรวน **เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก** เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตาจิต ไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันเสมอด้วยกระสอบหนังแมว (ที่นายช่างหนังฟอกดีเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่นและสำลี แม้จะตีด้วยไม้หรือกระเบื้องก็ไม่มีเสียงดังก้องฉันใด จิตที่ประกอบด้วยเมตตาก็ไม่มีสิ่งใดกระทบกระเทือนให้เกิดโกรธขึ้นได้ ฉันนั้น) .....

(๒๗๒) ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้หากโจรผู้หยาบช้าเอาเลื่อยมีคันทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ผู้ใดมีใจประทุษร้ายต่อโจรนั้น **ผู้นั้นไม่ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา** เพราะมีใจประทุษร้ายต่อโจรนั้น .....

พระผู้มีพระภาคทรงพระมหากรุณาแสดงธรรมเพื่อประโยชน์สุขของสาวกผู้พิจารณาพระธรรมที่ได้ฟังแล้วน้อมประพฤติปฏิบัติตาม เพราะ **ความโกรธย่อมนำทุกข์ประการต่าง ๆ มาให้ผู้โกรธ แต่หานำทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ผู้ถูกโกรธไม่ ถ้าผู้ถูกโกรธนั้นเป็นผู้ไม่โกรธ** ผู้โกรธย่อมมีผิวพรรณทราม แม้จะอาบน้ำ ได้

ทา ตัดผม โกนหนวด นุ่งผ้าขาวสะอาดแล้วก็ตาม แต่เมื่อความโกรธครอบงำแล้วผิวพรรณก็ทราม หน้าขมึงเครียด บางคนความโกรธรุนแรงถึงกับทำให้ปากเบี้ยวไปทันที แม้เสียงก็สั่นพร่าเนื้อตัวก็สั่นเทิ้ม แม้จะนอนบนบัลลังก์อันลาดด้วยผ้าขนสัตว์ลาดด้วยผ้าขาวเนื้ออ่อนลาดด้วยเครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด มีผ้าดาดเพดาน มีหมอนหนุนศีรษะและหนุนเท้าแดงทั้งสองข้างก็ตาม แต่เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้วก็ย่อมนอนเป็นทุกข์ และแม้จะเคยรู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว แต่เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็กลับทำสิ่งเป็นโทษไม่เป็นประโยชน์ โดยประพฤติทุจริตด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจเป็นเหตุให้เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงการเกิดในภูมิต่ำ คือนรกและสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้น ตามควรแก่กรรมนั้น ๆ

ข้อความในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อัพยากตวรรคที่ ๑ **โกธนาสูตร** (๖๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ......

คนโกรธมีผิวพรรณทราม ย่อมนอนเป็นทุกข์ ถือเอาสิ่งเป็นประโยชน์แล้วกลับปฏิบัติสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์ ทำปาณาติบาตด้วยกายและวาจา ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ ผู้มัวเมาเพราะความโกรธย่อมถึงความไม่มียศ ญาติมิตรและสหายย่อมเว้นคนโกรธเสีย

ห่างไกล คนผู้โกรธย่อมไม่รู้จักความเจริญ ทำจิตให้กำเริบ ภัยที่เกิดมาจากภายในนั้นคนผู้โกรธย่อมไม่รู้สึก คนโกรธย่อมไม่รู้อรรถ ไม่เห็นธรรม ความโกรธย่อมครอบงำนรชนในขณะใด ความมืดตื้อย่อมมีในขณะนั้น คนผู้โกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้ คนผู้โกรธย่อมแสดงความเก้อยากก่อนเหมือนไฟแสดงควันก่อน ในกาลใดความโกรธเกิดขึ้น คนย่อมโกรธในกาลนั้น คนนั้นไม่มีหิริ ไม่มีโอตตัปปะ และไม่มีความเคารพ คนที่ถูกความโกรธครอบงำย่อมไม่มีความสว่างแม้แต่น้อยเลย กรรมใดยังห่างไกลจากธรรม อันให้เกิดความเดือดร้อน เราจักบอกกรรมเหล่านั้น เธอทั้งหลายจงฟังธรรมนั้นไปตามลำดับ คนโกรธฆ่าบิดาก็ได้ ฆ่ามารดาของตนก็ได้ ฆ่าพระขีณาสพก็ได้ ฆ่าปุถุชนก็ได้ ลูกที่มารดาเลี้ยงไว้จนได้ลืมตาดูโลกนี้ ลูกเช่นนั้นกิเลสหยาบช้าโกรธขึ้นมาย่อมฆ่าแม้มารดานั้นผู้ให้ชีวิตความเป็นอยู่ได้ จริงอยู่ สัตว์เหล่านั้นมีตนเป็นเครื่องเปรียบเทียบเพราะตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง คนโกรธหมกมุ่นในรูปต่าง ๆ ย่อมฆ่าตัวเองได้เพราะเหตุต่าง ๆ ย่อมฆ่าตัวเองด้วยดาบบ้าง กินยาพิษบ้าง เอา

เชือกผูกคอตายบ้าง โดดเขาตายบ้าง คนเหล่านั้นเมื่อกระทำกรรมอันมีแต่ความเสื่อมและทำลายตนก็ไม่รู้สึกความเสื่อมเกิดแต่ความโกรธ ตามที่กล่าวมานี้เป็นบ่วงของมัจจุราช มีถ้ำเป็นที่อยู่อาศัย **บุคคลผู้มักโกรธ มีการฝึกตนคือปัญญา ความเพียรและสัมมาทิฐิ พึงตัดความโกรธนั้นขาดได้ บัณฑิตพึงตัดอกุศลธรรมแต่ละอย่างเสียให้ขาด** พึงศึกษาในธรรมเหมือนอย่างนั้น เธอทั้งหลายปรารถนาอยู่ว่า ขอความเป็นผู้เก้อยาก อย่าได้มีแก่เราทั้งหลายเลย เธอทั้งหลายเป็นผู้ปราศจากความโกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ ปราศจากความโลภ ไม่มีความริษยา ฝึกฝนตน ละความโกรธได้แล้ว เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักปรินิพพาน ฯ

จบสูตรที่ ๑๑

จบอัพพยากตวรรคที่ ๑

ท. เรื่องเมตตานี้ฟังดูแล้วเป็นเรื่องที่ดีมาก ใคร ๆ ก็ปรารถนา ขอเรียนถามว่า อย่างผมบางครั้งมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าก็ปรารถนาที่จะให้เมตตาเกิด แต่ก็ไม่เกิด **ทำอย่างไรในขณะนั้น** ที่จะทำให้เมตตาเกิด

ส. ผู้ที่ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนย่อมมีความโน้มเอียงที่จะเข้าใจว่า ขณะนั้นมีวิธีที่สามารถจะระงับความโกรธ มีตัวตนที่จะทำสติ เจริญสติ เจริญเมตตาได้ แต่ความจริงนั้น ไม่มีใครสามารถที่จะทำสติหรือมีเมตตาได้ ถ้าสภาพธรรมนั้น ๆ ไม่เกิด แต่การฟังพระธรรมแล้วพิจารณาโดยถูกต้องย่อมเป็นปัจจัยคือเป็นสังขารขันธ์ปรุงแต่งให้กุศลจิตเกิด สติระลึกได้ เห็นโทษของโทสะและเห็นประโยชน์ของเมตตา แต่ถ้าขณะนั้นสติยังไม่เกิดแต่มีปัจจัยให้โทสะเกิด ความโกรธนั้นก็เกิดขึ้นต่อไป ฉะนั้นจึงไม่ใช่ผู้ใดจะทำให้มีสติเกิดเมตตาได้ แต่เพราะสติเกิดขึ้นระลึกได้ถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมาก เป็นปัจจัยให้ความโกรธบรรเทาลง

ถ้าเป็นผู้ที่ได้ฟังพระธรรมน้อยก็มีปัจจัยที่จะระลึกได้น้อย ความโกรธก็บรรเทาได้ยาก แต่ถ้าเป็นผู้ที่ได้ฟังมากและไม่หลงลืม ก็มีปัจจัยทำให้ระลึกถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมาก เช่น ระลึกถึงกัมมัสกตญาณ ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน ระลึกได้ว่าอกุศลกรรมที่เกิดจากความโกรธนั้นไม่ทำให้บรรลุโพธิญาณ และระลึกถึงการอบรมขันติธรรมของพระผู้มีพระภาคในสีลวชาดก ขันติวาทีชาดก จูฬธรรมปาล

ชาดก ฉัททันตชาดก เป็นต้น เมื่อระลึกถึงพระโอวาทของพระองค์ผู้ทรงพระมหากรุณาคุณแสดงพระธรรมไว้เป็นอันมาก แล้วก็ไตร่ตรองพิจารณาจนกว่าจะประพฤติปฏิบัติตามได้

ขอกล่าวถึงข้อความในขุททกนิกาย ทสกนิบาต **มหามังคลชาดก** เพื่อท่านจะได้ทราบว่าอะไรเป็นมงคล เพราะทุกท่านต้องการมงคล ไม่ต้องการสิ่งที่ไม่ใช่มงคล จนกระทั่งบางครั้งแสวงหา เพราะคิดว่าอยู่ที่วัตถุ จึงพยายามหาวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเข้าใจว่ามงคลจะเกิดจากการมีวัตถุสิ่งนั้น หรือเข้าใจว่ามงคลคือการท่องคาถาต่าง ๆ ฉะนั้นก็ควรจะได้ทราบว่ามงคลที่แท้จริงนั้นคืออะไร ซึ่งข้อความในทสกนิบาตชาดก มหามังคลชาดก แสดงว่า **เมตตาเป็นมงคล** ฉะนั้น เมื่อรู้อย่างนี้ผู้ที่ต้องการมงคลก็คงไม่แสวงหาอย่างอื่น เมตตาเกิดขึ้นขณะใด มงคลมีแล้วในขณะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ จะต้องการมงคลมากเท่าไรก็ตาม **มงคลจะมีได้ก็ในขณะที่จิตประกอบด้วยเมตตาทางกาย ทางวาจา ทางใจ และในขณะที่เป็นกุศล เป็นจิตที่ดีงามเท่านั้น**

ข้อความใน **มหามังคลชาดก** ข้อ ๑๔๗๓-๑๔๘๒ มีว่า

(๑๔๗๓) นรชนรู้วิชาอะไรก็ดี รู้สุตตะทั้งหลายอะไรก็ดี กระซิบถามกันว่า อะไรเป็นมงคล ในเวลาปรารถนามงคล นรชนนั้นจะทำอย่างไรจึงจะเป็นผู้อันความสวัสดีคุ้มครองแล้วทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ฯ

(๑๔๗๔) เทวดาและพรหมทั้งปวง ทีฆชาติและสรรพสัตว์ทั้งหลาย บุคคลใดอ่อนน้อมอยู่เป็นนิตย์ด้วยเมตตา บัณฑิตทั้งหลายกล่าวเมตตาของบุคคลนั้นแลว่าเป็นสวัสดิมงคลในสัตว์ทั้งหลาย ฯ

(๑๔๗๕) ผู้ใดประพฤติถ่อมตนแก่สัตวโลกทั้งปวง แก่หญิงและชายพร้อมทั้งเด็ก เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำชั่วร้าย ไม่กล่าวลำเลิกถึงเรื่องเก่า ๆ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวความอดกลั้นของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคล ฯ

(๑๔๗๖) ผู้ใดเป็นผู้มีปัญญาดี มีความรู้ปรุโปร่งในเมื่อเหตุเกิดขึ้น ไม่ดูหมิ่นมิตรสหายทั้งหลายด้วยศิลป สกุล ทรัพย์ และด้วยชาติ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่ดูหมิ่นสหายของผู้นั้นว่าเป็นสวัสดิมงคลในสหายทั้งหลายฯ

(๑๔๗๗) สัตบุรุษทั้งหลายเป็นผู้ชอบพอคุ้นเคยกันเป็นมิตรแท้ของผู้ใด ผู้มีคำพูดมั่นคง อนึ่ง ผู้ใดเป็นผู้ไม่

ประทุษร้ายมิตร แบ่งปันทรัพย์ของตนให้แก่มิตร บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการได้ประโยชน์เพราะอาศัยมิตร และการแบ่งปันของผู้นั้นว่าเป็นสวัสดิมงคลในมิตรทั้งหลาย ฯ

(๑๔๗๘) ภรรยาของผู้ใดมีวัยเสมอกัน อยู่ร่วมกันด้วยความปรองดอง ประพฤติตามใจกัน เป็นคนใคร่ธรรม ไม่เป็นหญิงหมัน มีศีลโดยสมควรแก่สกุล รู้จักปรนนิบัติสามี บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณความดีในภรรยาของผู้นั้นว่าเป็นสวัสดิมงคลในภรรยาทั้งหลาย ฯ

(๑๔๗๙) พระราชาเป็นเจ้าแผ่นดิน ทรงพระอิสริยยศใหญ่ ทรงทราบความสะอาดและความขยันหมั่นเพียรของราชเสวกคนใด และทรงทราบราชเสวกคนใดด้วยความเป็นผู้ไม่ร้าวรานกับพระองค์ และทรงทราบราชเสวกคนใดว่ามีใจจงรักภักดีต่อพระองค์ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณความดีของราชเสวกนั้น ๆ ว่าเป็นสวัสดิมงคงในพระราชาทั้งหลาย ฯ

(๑๔๘๐) บุคคลใดมีศรัทธาให้ข้าว น้ำ ดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบไล้ มีจิตเลื่อมใสอนุโมทนา บัณฑิต

ทั้งหลายกล่าวคุณข้อนั้นของบุคคลนั้นแลว่าเป็นความสวัสดีในสวรรค์ทั้งหลาย ฯ

(๑๔๘๑) สัตบุรุษทั้งหลายผู้รู้แจ้งด้วยญาณ ผู้ยินดีแล้วในสัมมาปฏิบัติ เป็นพหูสูตร แสวงหาคุณ เป็นผู้มีศีล ยังบุคคลใดให้บริสุทธิ์ด้วยอริยธรรม บัณฑิตทั้งหลายยกย่องคุณความดีของสัตบุรุษนั้นว่าเป็นความสวัสดีในท่ามกลางพระอรหันต์ ฯ

(๑๔๘๒) ความสวัสดีเหล่านี้แล ผู้รู้สรรเสริญแล้ว มีสุขเป็นผลกำไรในโลก นรชนผู้มีปัญญาพึงเสพความสวัสดีเหล่านั้นไว้ในโลกนี้ ก็ใน**มงคลมีประเภทคือทิฏฐมงคล สุตมงคล และมุตมงคล มงคลสักนิดหนึ่งที่จะเป็นมงคลจริง ๆ ไม่มีเลย**

จบมหามังคลชาดกที่ ๑๕

ส่วนมากที่บางท่านเข้าใจว่า มงคลได้แก่ทิฏฐมงคล คือเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วถือว่าสิ่งนั้นเป็นมงคล เช่นข้อความในมังคลัตทีปนีอธิบายว่า บางคนถือว่าเห็นโคแดงเป็นต้นเป็นทิฏฐมงคล บางคนถือว่าได้ยินเสียงหรือคำต้อนรับอวยชัยให้พรเป็นต้นเป็นสุตมงคล บาง

คนถือว่าเมื่อได้สัมผัส เช่น นุ่งผ้าขาวหรือโพกผ้าขาว หรือลูบไล้ด้วยดินสอพองโดยถูกต้องตามวิธี เป็นต้น หรือได้กลิ่นดอกบัว เป็นต้น หรือได้ลิ้มรสบางรส เป็นต้น เหล่านี้เป็นมุตมงคล

ข้อความในมหามังคลชาดกมีว่า ก็ในมงคลมีประเภท คือ ทิฏฐมงคล สุตมงคล และมุตมงคล มงคลสักนิดหนึ่งที่จะเป็นมงคลจริง ๆ ไม่มีเลย เพราะมงคลจริง ๆ คือ เมตตา

ถ. การแผ่เมตตานั้น จะแผ่ให้เทวดาได้ไหม

ส. ท่านที่คิดจะแผ่เมตตาให้เทวดา ก็ควรจะได้พิจารณาเหตุผลต่อไปว่าท่านจะแผ่อย่างไร จะให้อาหารเหมือนอย่างมนุษย์ซึ่งเกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะอาหารของเทวดาไม่ใช่อาหารของมนุษย์ การเอาอาหารของมนุษย์ไปให้แก่เทวดาจะไม่สำเร็จประโยชน์แก่เทวดาเลย เทวดาไม่ได้บริโภคอาหารของมนุษย์ เทวดามีอาหารทิพย์ของเทวดา การเจริญเมตตาในภูมิมนุษย์นั้นทำได้โดยทานการให้วัตถุเกื้อกูลบุคคลอื่น หรือว่าโดยศีล คือละเว้นการเบียดเบียนประทุษร้าย ไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาต ไม่พยาบาทใน

บุคคลอื่น แต่เทพเกิดเพราะผลของบุญ มีอายุตามบุญที่ได้กระทำมาแล้วที่จะทำให้มีชีวิตเป็นเทพอยู่นานมากเท่าใด ซึ่งจะจึงเจริญเมตตาต่อเทพโดยเว้นการฆ่าเทวดาหรือเว้นการทำทุจริตกรรมต่อเทวดาไม่ได้ เมื่อระลึกถึงเทวดาก็คิดถึงคุณของเทวดาที่ท่านได้เป็นผู้กระทำบุญมาแล้ว และชื่นชมยินดีอนุโมทนาในบุญกุศลนั้น และเมื่อได้กระทำบุญใด ๆ ก็อุทิศส่วนกุศลให้เทวดาอนุโมทนาด้วย นั่นคือการแผ่เมตตาให้แก่เทวดา

ถ. ยังไม่เข้าใจที่ว่า อุทิศส่วนกุศลเมื่อทำทานแล้วหรือกระทำกุศลแล้ว แผ่ส่วนกุศลให้เทวดา

ส. ถ้าผู้ใดทำความดี เทพก็อนุโมทนาในคุณความดีที่ท่านผู้นั้นทำ ฉะนั้น จงอย่าหวังที่จะให้เทพคุ้มครองโดยเพียงแต่ท่อง ขณะที่หวังเป็นโลภะซึ่งต่างกับขณะที่ทำความดีซึ่งเทวดาที่ดีเห็นผู้ใดทำความดีก็ย่อมอนุโมทนา

ถ. เพราะฉะนั้นก็แผ่ส่วนกุศลได้

ส. แผ่ได้ คือ เมื่อกระทำกุศลแล้วก็แผ่อุทิศส่วนกุศลให้ท่านเพื่อท่านอนุโมทนา มนุษย์ให้วัตถุทานแก่เทวดาไม่ได้เพราะเทพมีอาหารทิพย์ซึ่งประณีตกว่าอาหารมนุษย์ เสื้อผ้า เครื่องบริโภคทั้งหมดของเทพก็ประณีตกว่า

เทพมีเครื่องประดับมากมาย มีสมบัติมหาศาลกว่ากษัตริย์มหาศาลใด ๆ ในโลก ด้วยผลบุญที่ทำให้เกิดเป็นเทพ แม้มนุษย์จะถวายอะไรให้ท่านก็ไม่เป็นที่ปรารถนาของท่าน นอกจากทำความดีซึ่งท่านเห็นท่านรู้และท่านอนุโมทนา

สำหรับท่านที่หวังจะให้เทวดาปกป้องคุ้มครองรักษาโดยท่องคำแผ่เมตตาแก่เทวดานั้น เวลาที่ท่านประสบความทุกข์เดือดร้อน นึกโทษเทวดาบ้างไหมว่าเทวดาไม่คุ้มครองรักษาเลย ทั้ง ๆ ที่อุตสาห์แผ่เมตตาไปให้เทวดา ถ้าท่านหวัง แล้วไม่ได้สิ่งที่ท่านหวัง ย่อมเป็นทุกข์ แต่ถ้าเป็นจิตที่สงบจริง ๆ ทำกุศลเพราะมีฉันทะในกุศลเท่านั้น ไม่ได้มุ่งหวังผลของกุศล จึงย่อมไม่โทษใคร ฉะนั้นจึงไม่เป็นทุกข์เดือดร้อน

ถ. ในเมืองไทยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากมาย เช่น เจ้าที่ พระภูมิ พระพรหม ท่านเหล่านี้มีจริงหรือ ช่วยได้จริงหรือ

ส. ถ้าถามว่า กำเนิดอื่น ภพอื่น ซึ่งเป็นเทพตามสถานที่ต่าง ๆ ที่เรียกว่า เจ้าที่ก็ดี พระภูมิก็ดี พระพรหมก็ดี มีจริงหรือ คำตอบก็คือ กำเนิดต่าง ๆ นอกจากกำเนิดของมนุษย์มีจริงตามควรแก่เหตุปัจจัย ถ้าเกิดเป็นเทพก็เป็นผลของกุศลธรรมเป็นกำเนิดที่สูงกว่ามนุษย์ ถ้า

เกิดเป็นพรหมก็ต้องเป็นผลของอัปปนาสมาธิคือการเจริญสมถภาวนาจนถึงขั้นฌานโดยไม่เสื่อม คืออัปปนาสมาธิหรือฌานจิตนั้นเกิดก่อนจุติจิตจึงเป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นในพรหมภูมิ พรหมบุคคลจึงมีจริง

แต่ที่กล่าวว่าเมืองไทยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากมายนั้น ทำไมจึงเข้าใจว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในเมื่อทุกคนมีกรรมที่ได้กระทำไว้แล้วเป็นของของตนเอง เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แต่ละบุคคลมีทุกข์ สุขต่างกัน เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสต่างกัน ถ้าไม่มีกรรมซึ่งได้กระทำแล้วเป็นเหตุเป็นปัจจัย สภาพธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ก็จะเกิดปรากฏไม่ได้

คำถามที่ว่า เจ้าที่ก็ดี พระภูมิก็ดี พระพรหมก็ดี ช่วยคนได้จริงหรือ ทุกคนมีกรรมเป็นของของตนเอง ฉะนั้น สุข ทุกข์ ฯลฯ ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงย่อมเป็นไปตามกรรมของแต่ละบุคคล ท่านผู้หนึ่งได้เล่าเรื่องที่เกิดกับท่านให้ฟังว่า วันหนึ่งท่านขับรถไปกับลูกชายเล็ก ๆ รถเกิดตกลงไปข้างทาง ทันทีนั้นรถที่ตามหลังมาซึ่งเป็นรถจี๊ปที่มีอุปกรณ์พร้อมก็จอดแล้วช่วยฉุดรถขึ้นจากข้างทาง ฉะนั้นบุญคือกุศลกรรมจึงเป็นเหมือนญาติสนิทซึ่งติดตามคุ้มครองรักษาหรือแก้ไขเหตุการณ์

ต่าง ๆ ท่านผู้นั้นก็ระลึกได้ว่า ถ้าอกุศลกรรมให้ผลก็คงจะต้องคอยไปอีกนานกว่าจะมีผู้ช่วยเหลือได้ จะเห็นได้ว่าเมื่อกุศลกรรมให้ผลก็ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็ได้ การที่มนุษย์หรืออมนุษย์จะช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลใดได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับกรรมของบุคคลนั้นเองด้วย ถ้าเป็นโอกาสของกุศลกรรมที่บุคคลนั้นได้กระทำแล้ว มนุษย์หรืออมนุษย์ย่อมช่วยเกื้อกูลได้ แต่ถ้าเป็นโอกาสที่อกุศลกรรมจะให้ผลในขณะนั้นอย่างแน่นอน มนุษย์หรืออมนุษย์ก็ย่อมช่วยไม่ได้เลย

บางท่านก็บูชาพระพรหมโดยไม่รู้ว่าพระพรหมอยู่ที่ไหน เกิดเป็นพรหมได้อย่างไร และชีวิตของพระพรหมเป็นอย่างไร ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณ-สังยุตต์ ปฐมวรรคที่ ๑ **พรหมเทวสูตรที่ ๓** (๕๖๓) แสดงว่า การบูชาพระพรหมนั้นกระทำกันมาตั้งแต่ครั้งพระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ข้อความในพรหมเทวสูตร มีว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามแห่งท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ฯ

ก็สมัยนั้นแล บุตรแห่งนางพราหมณีคนหนึ่ง ชื่อพรหมเทวะ ออกบวชในสำนักของพระผู้มีพระภาค ครั้งนั้นแล ท่านพระพรหมเทวะเป็นผู้เดียวหลีกออกแล้ว ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนอันส่งไปแล้ว อยู่ไม่นานเท่าไรก็ได้กระทำให้แจ้งประโยชน์ที่กุลบุตรทั้งหลายออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องประสงค์อันนั้นอย่างยอดเยี่ยม เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์เพราะรู้แจ้งชัดเองในปัจจุบันนี้แหละเข้าถึงอยู่ ท่านได้ทราบว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกมิได้มี ก็แหละท่านพระพรหมเทวะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์แล้ว ฯ

ครั้งนั้นแล ท่านพระพรหมเทวะ ในเวลารุ่งเช้า นุ่งห่มแล้ว ถือบาตรจีวรเข้าไปบิณฑบาตในพระนครสาวัตถี ท่านเที่ยวบิณฑบาตรในนครสาวัตถีตามลำดับตรอกเข้าไปยังนิเวศน์แห่งมารดาของตนแล้ว

ก็สมัยนั้นแล นางพราหมณีผู้มารดาของท่านพระพรหมเทวะถือการบูชาบิณฑะแก่พรหมมั่นคงเป็นนิตย์

ครั้งนั้นแล ท้าวสหัมบดีพรหมคิดว่า นางพราหมณีผู้มารดาของท่านพระพรหมเทวะนี้แล ถือ

การบูชาบิณฑะแก่พรหมมั่นคงเป็นนิตย์ ไฉนหนอ เราพึงเข้าไปหานางแล้วทำให้สลดใจฯ

ลำดับนั้น ท้าวสหัมบดีพรหมหายไปในพรหมโลก ปรากฏแล้วในนิเวศน์ของมารดาแห่งท่านพระพรหมเทวะ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังพึงเหยียดออกซึ่งแขนที่คู้เข้าแล้ว หรือคู้เข้าซึ่งแขนที่เหยียดออกแล้ว ฉะนั้น

ครั้งนั้นแล ท้าวสหัมบดีพรหมลอยอยู่ในอากาศ ได้กล่าวกะนางพราหมณีผู้มารดาของท่านพระพรหมเทวะด้วยคาถาทั้งหลายว่า

ดูกร นางพราหมณี ท่านถือการบูชาด้วยก้อนข้าวแก่พรหมใดมั่นคงเป็นนิตย์ **พรหมโลกของพรหมนั้นอยู่ไกลจากที่นี้ ดูกรนางพราหมณี ภักษาของพรหมมิใช่เช่นนี้ ท่านไม่รู้จักทางของพรหม ทำไมจึงบ่นถึงพรหม ฯ**

ดูกร นางพราหมณี ก็ท่านพระพรหมเทวะของท่านนั้น เป็นผู้หมดอุปธิกิเลส ถึงความเป็นอติเทพ ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวล มีปกติขอ ไม่เลี้ยงดูผู้อื่น ท่านพระพรหมเทวะที่เข้าสู่เรือนของท่านเพื่อบิณฑบาต เป็นผู้สมควรแก่บิณฑะที่บุคคลพึงนำมาบูชา ถึงเวท มีตนอันอบรมแล้ว สมควรแก่ทักษิณาทานของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ลอยบาปเสียแล้ว อันตัณหาและ

ทิฏฐิไม่ฉาบทาแล้ว เป็นผู้เยือกเย็นกำลังเที่ยวแสวงหาอาหารอยู่ ฯ

อดีต อนาคต ไม่มีแก่ท่านพระพรหมเทวะนั้น ท่านพระพรหมเทวะเป็นผู้สงบระงับ ปราศจากควันไม่มีทุกข์ ไม่มีความหวัง วางอาชญาในปุถุชนผู้ยังมีความหวาดหวั่นและพระขีณาสพผู้มั่นคงแล้ว **ขอท่านพระพรหมเทวะนั้นจงบริโภคบิณฑบาตอันเลิศที่สำหรับบูชาพรหมของท่าน ฯ**

ท่านพระพรหมเทวะซึ่งเป็นผู้มีเสนามารไปปราศแล้ว มีจิตสงบระงับ ฝึกตนแล้ว เที่ยวไปเหมือนช้างตัวประเสริฐ ไม่หวั่นไหว เป็นภิกษุมีศีลดี มีจิตพ้นวิเศษแล้ว ขอท่านพระพรหมเทวะนั้นจงบริโภคบิณฑบาตอันเลิศที่สำหรับบูชาพรหมของท่าน ฯ

ท่านจงเป็นผู้เลื่อมใสในท่านพระพรหมเทวะนั้น เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ตั้งทักษิณาไว้ในท่านผู้เป็นทักขิเณยยบุคคล ดูกร นางพราหมณี ท่านเห็นมุนีผู้มีโอฆะอันข้ามแล้ว จงทำบุญอันจะนำความสุขต่อไปมาให้ ฯ

ท่านจงเป็นผู้เลื่อมใสในท่านพระพรหมเทวะนั้น เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ตั้งทักษิณาไว้ในท่านผู้เป็นทักขิเณยยบุคคล ดูกร นางพราหมณี ท่านเห็นมุนีผู้มีโอฆะอันข้าม

แล้ว ได้ทำบุญอันจะนำความสุขต่อไปมาให้แล้ว ฯ

ควรบูชาพระอรหันต์หรือพระพรหม ?

ถ้าเป็นความเห็นถูก ความเข้าใจถูก ก็จะรู้ว่าควรบูชาพระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้ดับกิเลสหมดสิ้น กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี คือไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อดับกิเลสอีกเพราะกิเลสทั้งหมดดับสิ้นเป็นสมุจเฉทแล้ว แม้ว่าบุตรของนางพราหมณีได้บรรลุถึงความเป็นอรหันต์แล้ว แต่นางพราหมณีก็ยังคงบูชาพรหมโดยความเคารพ ถวายข้าวอย่างมั่นคงเป็นนิจ พรหมโลกกับมนุษย์โลกห่างกันไกลแสนไกล **พระพรหมจริง ๆ ไม่ได้เสวยหรือบริโภคข้าวซึ่งคนบูชาเลย ข้าวที่บูชานั้นไม่ใช่อาหารของพรหม นางพราหมณีเป็นผู้ที่ไม่รู้จักทางของพรหม แต่ก็ถวายข้าวพรหมและบ่นถึงพรหมด้วยความไม่รู้**

ข้อความในสารัตถปกาสินี อรรถกถาพรหมเทวสูตร อธิบายว่า

ก็มารดาของท่านพระพรหมเทวะนั้นพอเห็นบุตรแล้วก็ออกจากเรือน ต้อนรับบุตรแล้วนิมนต์ให้เข้าไปภายในเรือน นิมนต์ให้นั่งบนอาสนะที่ปูลาดไว้แล้ว

บทว่า อาหุตึ นิจฺจํ ปคฺคณฺหาติ ความว่า นาง

พราหมณีย่อมถวายบูชาก้อนข้าว (แก่พระพรหม) ตลอดกาลเป็นนิจ วันนั้นในเรือนนั้นมีการพลีกรรมแก่พวกภูต เรือนทั้งสิ้นปูลาดด้วยของสดเขียวเจือข้าวตอกแวดล้อมด้วยทรัพย์และดอกไม้ ยกธงชัยและธงปฏาก (ธงที่มีชายแหลม) ตั้งหม้อน้ำที่เต็มไว้ในที่นั้น ๆ จุดประทีปด้ามไว้ ประดับประดาด้วยของหอม เครื่องลูบไล้และพวงดอกไม้ เป็นต้น ได้มีแว่นเวียนเทียนถือส่งต่อกันไปโดยรอบ นางพราหมณีแม้นั้นลุกขึ้นแต่เช้าตรู่แล้วอาบน้ำหอม ๑๖ หม้อ ตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับพร้อมสรรพ ในครั้งนั้น นางนิมนต์พระขีณาสพนั่งแล้ว **ไม่ได้ถวายข้าวยาคูแม้แต่ทัพพีหนึ่ง คิดว่า เราจักเลี้ยงดูมหาพรหม จักให้มหาพรหมบริโภคดังนี้** แล้วจึงบรรจุถาดทองคำให้เต็มด้วยข้าวปายาสปรุงด้วยเนยใสน้ำผึ้งและน้ำตาลกรวด เป็นต้น ที่หลังเรือนนางประดับพื้นที่ด้วยของสดเขียว นางถือถาดนั้นไปในที่นั้น วางก้อนข้าวปายาสไว้ตรงมุมทั้ง ๔ ก้อนละมุม แล้วถือข้าวปายาสไว้ในมือ มีเนยใสไหลลงถึงข้อศอกแล้วคุกเข่าลงบนพื้น กล่าวอัญเชิญพรหมให้บริโภคว่า "ขอเชิญท่านมหาพรหมผู้เจริญจงบริโภค ขอท่านมหาพรหมจงมานำไป ขอท่านมหาพรหมผู้เจริญจงอิ่มหนำ"

ดังนี้

บทว่า เอตทโหสิ ความว่า ความคิดเช่นนี้ได้มีแล้วแก่ท่านท้าวสหัมบดีพรหมผู้สูด**กลิ่นศีลของพระมหาขีณาสพซึ่งได้ท่วมทันเทวโลก ฟุ้งขึ้นไปจนถึงพรหมโลก (กลิ่นทั้งหลายในโลกมนุษย์ไม่ถึงพรหมโลกนอกจากกลิ่นศีล คือกลิ่นของคุณธรรมของผู้ที่ทรงความเป็นพระอรหันต์)**

บทว่า สํเวเชยฺยํ ได้แก่ พึงตักเตือน คือ พึงให้ประกอบในสัมมาปฏิบัติ อธิบายว่า จริงอยู่ นางพราหมณีนั้นให้พระขีณาสพผู้เป็นอัครทักขิเณยบุคคลเห็นปานนี้นั่งแล้ว มิได้ถวายอาหารแม้เพียงข้าวยาคูกระบวยหนึ่ง คิดว่า เราจักให้มหาพรหมบริโภค ดุจทิ้งตาชั่งเสียแล้วใช้มือชั่ง ดุจทิ้งกลองเสียแล้วประโคมท้อง ดุจทิ้งไฟเสียแล้วเป่าหิ่งห้อย เที่ยวทำพลีแก่ภูต เราจักไปทำลายมิจฉาทิฏฐิของนาง **ยกนางขึ้นจากทางอบาย** จะกระทำโดยวิธีให้นางหว่านทรัพย์ ๘๐ โกฏิลงในพระพุทธศาสนาแล้วขึ้นสู่ทางสวรรค์

บทว่า ทูเร อิโต ความว่า ไกลจากที่นี้ จริงอยู่ ก้อนศิลาขนาดเท่าเรือนยอดตกจากพรหมโลก วันหนึ่ง

คืนหนึ่งสิ้นระยะทาง ๔๘,๐๐๐ โยชน์ ใช้เวลาถึง ๔ เดือนโดยทำนองนี้จึงตกถึงแผ่นดิน พรหมโลกชั้นต่ำกว่าพรหมโลกอื่น ๆ ทั้งหมดอยู่ไกลอย่างนี้ บทว่า ยสฺสาหุตึ ความว่า โลกของพรหมที่นางพราหมณีบูชาด้วยก้อนข้าวอยู่ไกล

ในบทว่า พฺรหฺมปถํ นี้ แปลว่า ทางของพรหม กุศลฌาน ๔ ชื่อว่าทางของพรหม ส่วนวิบากฌาน ๔ ชื่อว่าเป็นทางดำเนินชีวิตของพรหมเหล่านั้น เธอไม่รู้ทางของพรหมนั้น กระซิบอยู่ทำไม เพ้ออยู่ทำไมจริงอยู่ **พรหมทั้งหลายย่อมยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยฌานที่มีปีติ หาใช่ด้วยข้าวสารแห่งข้าวสาลี และเคี้ยวกินน้ำนมที่เคี่ยวแล้วไม่** ท่านอย่าลำบากเพราะสิ่งที่ไม่ใช่เหตุเลย ครั้นกล่าวอย่างนี้แล้วจึงประคองอัญชลีแล้วย่อตัวเข้าไปชี้พระเถระอีกกล่าวว่า ดูกร นางพราหมณี ก็ท่านพระพรหมเทวะของท่านนี้หมดอุปธิกิเลส **ถึงความเป็นเทพยิ่งกว่าเทพ ถึงความเป็นพรหมยิ่งกว่าพรหม** ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวล มีปรกติขอ ไม่เลี้ยงดูผู้อื่น ท่านพระพรหมเทวะที่เข้าสู่เรือนของท่านเพื่อบิณฑบาตเป็นผู้สมควรแก่บิณฑะที่บุคคลพึงนำมาบูชา.....

การที่จะเกิดเป็นพรหมบุคคลในพรหมโลกได้ ก็ต้องด้วยเหตุ คือการอบรมเจริญสมถภาวนาบรรลุกุศลฌาน คือ **รูปฌานหรืออรูปฌาน** กุศลฌานจึงชื่อว่าทางของรูปพรหมและอรูปพรหม เมื่อปฏิสนธิแล้วผลของฌานกุศลทำให้ดำรงความเป็นพรหมอยู่จนกว่าจะสิ้นเหตุ (ฌานกุศลกรรมนั้น) จึงจุติ ฉะนั้น **พรหมจึงไม่ต้องบริโภคอาหาร ไม่ต้องหายใจ** รูปพรหมมีรูปที่ละเอียดมากไม่ต้องอาศัยอาหารเป็นคำอย่างในมนุษย์โลก และไม่ต้องมีทุกข์อันเกิดจากลมหายใจ ส่วนอรูปพรหมนั้นเป็นพรหมที่ไม่มีรูปใด ๆ เลย

ข้อความที่ว่า ท่านพระพรหมเทวะเป็นผู้หมดอุปธิกิเลส ถึงความเป็นอติเทพ (ยิ่งกว่าเทพทั้งหลาย) พระอรหันต์ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวล มีปกติขอ ไม่เลี้ยงดูผู้อื่น

เมื่อกล่าวถึงผู้ที่ไม่เลี้ยงดูผู้อื่น โดยมากทุกท่านก็คิดถึงพระภิกษุทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ที่ไม่มีครอบครัว ไม่มีอาชีพที่จะเลี้ยงดูผู้อื่น แต่ความหมายของ "ไม่เลี้ยงดูผู้อื่น" คือไม่ก่อให้เกิดขันธ์อื่นอีกในภพต่อ ๆ ไป เพราะฉะนั้นเมื่อบุคคลใดยังมีกิเลสอยู่ ชื่อว่ายังเลี้ยงดูผู้อื่นเพราะยังมีนามขันธ์และรูปขันธ์อื่นเกิดสืบต่อจากนาม

ขันธ์รูปขันธ์ที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราในขณะนี้ เมื่อกิเลสยังมีก็ชื่อว่ายังเลี้ยงดูผู้อื่นคือขันธ์ทั้งหลายในอนาคต เพราะเมื่อสิ้นชีวิต ๆ คือจุติจิตดับแล้วก็จะต้องเกิดอีก มีนามขันธ์และรูปขันธ์อื่นเกิดสืบต่อจากขันธ์นี้ ฉะนั้นจึงชื่อว่า "เป็นผู้เลี้ยงดูผู้อื่น"

ฉะนั้น พรหมเทวสูตร คงจะตอบปัญหาของท่านที่ถามว่า ในเมืองไทยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากมาย เช่น เจ้าที่ พระภูมิ พระพรหม ท่านเหล่านี้มีจริงหรือ ช่วยได้จริงหรือ

ถ. การทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรมีประโยชน์อย่างใดหรือไม่ และเมื่อทำสมาธิแล้วจะเห็นเจ้ากรรมนายเวรได้หรือไม่

ส. ธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเป็นธรรมที่เป็นเหตุและเป็นผลควรแก่การพิจารณาโดยละเอียดเพื่อให้เข้าใจในเหตุและผลนั้น ๆ ฉะนั้น ก่อนอื่นควรพิจารณาว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใคร ข้อความในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต **ธัมมปริยายสูตร** (๑๙๓) พระผู้มีภาคตรัสว่า

...ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็น

กำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ

เจ้ากรรมนายเวรทำให้ท่านเกิดเป็นบุคคลนี้ในโลกนี้ หรือว่ากรรมของท่านเองที่ท่านได้กระทำแล้วเป็นเหตุปัจจัยทำให้ท่านเกิดเป็นบุคคลนี้ในโลกนี้

เมื่อท่านได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นเพราะเจ้ากรรมนายเวรทำให้หรือเป็นผลของกรรมที่ท่านเองได้กระทำไว้แล้ว

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใคร และเพราะเหตุใดท่านจึงจะอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

ผู้ที่อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรนั้นย่อมคิดว่ามีบุคคลที่เป็นเจ้ากรรมนายเวรจริง ๆ ที่สามารถทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยาก โดยที่ท่านไม่เคยเห็นเจ้ากรรมนายเวรนั้นเลย และไม่รู้ด้วยว่าเป็นใคร เพียงแต่คิดว่าท่านเคยทำให้ผู้นั้นเป็นทุกข์เดือดร้อนในชาติก่อน ๆ ฉะนั้น ผู้นั้นจึงเป็นเจ้ากรรมนายเวรของท่านติดตามมาทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยากต่าง ๆ ในชาตินี้ หรือคิดว่าถึงแม้ว่าเจ้ากรรมนายเวรนั้นยังไม่ได้ทำให้ท่านป่วยไข้

ทุกข์ยาก ท่านก็ควรที่จะอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรนั้นก่อนที่เจ้ากรรมนายเวรนั้นจะทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยากต่าง ๆ

ใครจำชาติก่อน ๆ ได้บ้างว่าเคยทำกรรมใดไว้ และเคยถูกใครทำให้เป็นทุกข์เดือดร้อนบ้าง

เมื่อฆ่าไก่ตัวหนึ่งแล้ว ทันทีที่ไก่ตัวนั้นตายกุศลกรรมทำให้เกิดเป็นมนุษย์ สูญสิ้นสภาพความเป็นไก่ ผู้ที่เคยเป็นไก่ในชาติก่อนนั้นจะรู้ไหมว่าตนเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใคร และถ้าผู้ที่ฆ่าไก่นั้นคิดว่าไก่เป็นเจ้ากรรมนายเวรจึงอุทิศส่วนกุศลให้ ผู้ที่เคยเป็นไก่จะรู้ได้ไหมว่าผู้ฆ่ากำลังอุทิศส่วนกุศลให้ เมื่อไม่รู้ จะเป็นเจ้ากรรมนายเวรกันได้อย่างไร

อกุศลกรรมทั้งหลาย เช่น การฆ่า เป็นเหตุให้เกิดในนรกได้ หรือเมื่อเกิดเป็นมนุษย์อกุศลกรรมก็เป็นเหตุให้ป่วยไข้ทุกข์ยากได้ ถ้านาย ก. ถูกนาย ข. ฆ่า อกุศลกรรมของนาย ก. ทำให้นาย ก. เกิดในอบายภูมิ คือ เกิดในนรกหรือเกิดเป็นเปรตหรือเกิดเป็นอสุรกาย หรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานประเภทใดประเภทหนึ่ง หรือกุศลกรรมของนาย ก. เองทำให้นาย ก. เกิดในสุคติภูมิคือเกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์

ชั้นหนึ่งชั้นใดใน ๖ ชั้น ไม่ใช่นาย ก. เกิดในสวรรค์หรือเกิดในนรกได้เพราะนาย ข. ซึ่งเป็นผู้ฆ่า

ส่วนนาย ข. ผู้ฆ่านาย ก. ก็มีอกุศลกรรมคือการฆ่านั้นเป็นของของตน เมื่อนาย ข. ตายและอกุศลกรรมนั้นให้ผล นาย ข. ก็เกิดในอบายภูมิตามกำลังของกรรมนั้นที่ตนได้กระทำแล้ว แต่ไม่ใช่เพราะนาย ก. เป็นเจ้ากรรมนายเวรทำให้นาย ข. เกิดในอบายภูมินั้น ๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้น ๆ

ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน ซึ่งเท่ากับทุกคนเป็นเจ้าของของกรรมที่ตนได้กระทำแล้ว แลกเปลี่ยนกรรมกันไม่ได้เลย สมบัติอื่นใดทั้งหมดยังไม่ใช่ของของใครโดยแท้จริง เพราะย่อมวิบัติสูญหายถูกลักขโมยไปได้ แต่กรรมที่แต่ละคนได้กระทำแล้วนั้นทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ไม่มีผู้ใดสามารถลักขโมยไปได้ แม้ไฟ ลม แดดก็กระทบสัมผัสไม่ได้เลย ไม่มีที่ใดที่จะเก็บสมบัติได้

ปลอดภัยเท่ากับที่เก็บของกรรม เพราะกรรมทุกกรรมเก็บสะสมสืบต่ออยู่ในจิตทุก ๆ ขณะ

เมื่อกรรมใดได้กระทำแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดผลคือวิบากแก่ผู้กระทำกรรมนั้นตามควรแก่โอกาสของกรรมนั้น ๆ ผู้กระทำกรรมจึงเป็นผู้รับผลของกรรมโดยมีกรรมเป็นกำเนิด คือเป็นเหตุให้เกิดในสุคติภูมิหรือทุคติภูมิ เมื่อเกิดมาแล้วก็มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เมื่อถึงโอกาสของอกุศลกรรมให้ผล ขณะนั้นก็มีอกุศลกรรมเป็นพวกพ้องคือมีความวิบัติต่าง ๆ เกิดขึ้นแม้จากญาติมิตรสหายบริวารและคนอื่น ๆ และเมื่อถึงโอกาสของกุศลกรรมให้ผลก็ตรงกันข้ามกับผลของอกุศลกรรม เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงมีกรรมเป็นพวกพ้องมีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

สุข ทุกข์ต่าง ๆ ที่ทุกคนได้รับจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นั้น ดูเสมือนบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำให้ เช่น การเบียดเบียนประทุษร้ายต่าง ๆ แต่ถ้าไม่มีอกุศลกรรมของตนเองนั้นเป็นเหตุแล้ว ใครจะเบียดเบียนประทุษร้ายได้ไหม และเมื่อเป็นโอกาสของอกุศลกรรมให้ผลถึงแม้ว่าไม่มีใครมาเบียดเบียนประทุษร้ายเลย ก็ย่อมได้รับผลของอกุศลกรรมนั้น ๆ เช่น มีดบาด หกล้ม

ป่วยไข้ น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น ฉะนั้นทำไมจึงคิดว่ามีเจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้ป่วยไข้ทุกข์ยากต่าง ๆ

การอุทิศส่วนกุศลที่ได้กระทำแล้วให้ผู้อื่นรู้และอนุโมทนานั้นเป็นกุศลประเภททานคือเป็นปัตติทานมัย เป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะขณะที่อุทิศส่วนกุศลนั้นจิตประกอบด้วยเมตตา หวังเกื้อกูลให้ผู้ที่รับรู้เกิดกุศลจิตอนุโมทนา เพื่อผู้อนุโมทนาจะได้อานิสงส์ของกุศลที่ตนเองอนุโมทนาคือยินดีด้วยในกุศลที่ผู้อื่นอุทิศให้นั้น **แต่ไม่ควรอุทิศให้เพราะกลัวว่าผู้ใดจะเป็นเจ้ากรรมนายเวร** ที่สามารถจะทำให้ป่วยไข้ทุกข์ยากได้

ถ้าฆ่าใครแล้วอุทิศส่วนกุศลให้ผู้นั้น การอุทิศส่วนกุศลจะทำให้การฆ่าซึ่งเป็นอกุศลกรรมนั้นไม่ให้ผลได้หรือ ฉะนั้น จึงควรพิจารณาว่า เพราะเหตุใดจึงอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รู้หรือว่า **ใครเป็นเจ้ากรรมอะไร ๆ ที่ได้กระทำไปแล้วบ้างในสังสารวัฏฏ์**

ท่านที่เชื่อว่ามีเจ้ากรรมนายเวรนั้นคิดว่าเจ้ากรรมนายเวรกับท่านมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง

เมื่อท่านเข้าใจว่าท่านมีเจ้ากรรมนายเวร ท่านก็ต้องเป็นเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่นด้วย แต่เมื่อท่านไม่

ผูกโกรธคนอื่นแล้วท่านยังจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่นอยู่หรือเปล่า และ**ในเมื่อชาตินี้ท่านจำกรรมที่ท่านได้กระทำต่อผู้อื่นและที่ผู้อื่นกระทำต่อท่านในชาติก่อน ๆ ไม่ได้แล้ว ใครจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใคร** ในเมื่อท่านจำไม่ได้ว่าท่านเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใครบ้างฉันใด ผู้อื่นก็จำไม่ได้เหมือนกันฉันนั้น การคิดว่ามีเจ้ากรรมนายเวรจึงเป็นความคิดที่เลื่อนลอย และการอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรก็ย่อมเลื่อนลอยไม่ประกอบด้วยเหตุผลเช่นเดียวกัน

ทุกคนได้เคยกระทำกรรมมาแล้วมากมายในอดีตอนันตชาติเกินแสนโกฏิกัปป์ เมื่อเกิดแล้วตาย เกิดอีกแล้วตาย ก็เปลี่ยนสภาพความเป็นบุคคลก่อน ๆ โดยสิ้นเชิง **แทนที่จะคิดถึงเจ้ากรรมนายเวรในชาติก่อน ๆ ชาตินี้ไม่ควรจะผูกโกรธ อาฆาต พยาบาท ประทุษร้ายเบียดเบียนใคร เพื่อที่จะได้ไม่กระทำเวรภัยตอบกันด้วยความโกรธ จะเป็นประโยชน์กว่าไหม** เวลาโกรธหรือผูกโกรธหรือคิดจะประทุษร้ายเบียดเบียนผู้ใด ถ้าคิดว่าผู้นั้นเคยเป็นเจ้ากรรมนายเวรคือเป็นผู้ที่เคยถูกท่านเบียดเบียนประทุษร้ายมาแล้วในชาตินี้หรือในชาติก่อน ๆ ก็ควรจะระงับเวรโดยการไม่จองเวร คือระงับความโกรธ

ความผูกโกรธ และการกระทำซึ่งจะเกิดจากความโกรธนั้นด้วยการอบรมเจริญเมตตาให้เพิ่มมากขึ้น ๆ จะดีกว่าไหม

การอบรมเจริญเมตตาต่อบุคคลที่พบเห็นกันในชาตินี้จะดีกว่าการอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรที่ไม่เห็นและไม่รู้จักเลยไหม

ข้อความในพระธัมมปทัฏฐกถา ฑัณฑวรรควรรณา (๑๑๒) พระผู้มีพระภาคตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังถึงเรื่องในสมัยพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระนามว่ากัสสปะ ซึ่งมีข้อความโดยย่อว่า สมัยนั้นท่านสุมังคลเศรษฐีได้สร้างพระวิหารถวายพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้า โจรผู้หนึ่งผูกอาฆาตในท่านเศรษฐี เมื่อท่านเศรษฐีเพียงปรารภถึงโจรผู้นั้นในขณะนอนคลุมผ้าตลอดศีรษะทั้งมีเท้าเปื้อนโคลนอยู่ในศาลาหลังหนึ่งใกล้ประตูพระนครว่า ผู้นี้คงเป็นผู้ที่เที่ยวกลางคืนจึงมีเท้าเปื้อนโคลน ด้วยความอาฆาตนั้น โจรจึงเผานาของท่านเศรษฐี ๗ ครั้ง ตัดเท้าโคทั้งหลายในคอก ๗ ครั้ง เผาเรือน ๗ ครั้ง แต่ก็ยังไม่หมดความแค้นเคือง เมื่อสืบรู้ว่าพระคันธกุฎีเป็นที่ยังความปิติยินดีอย่างยิ่งแก่

ท่านเศรษฐี จึงได้ทำลายพระคันธกุฎีแล้วจุดไฟเผา เมื่อท่านเศรษฐีเห็นพระคันธกุฎีไหม้แล้วก็มิได้เสียใจเลย กลับปรบมือยินดีที่จะได้สร้างพระคันธกุฎีถวายพระผู้มีพระภาคอีก แล้วท่านก็ได้สร้างพระคันธกุฎีถวายแด่พระผู้มีพระภาคซึ่งมีภิกษุ ๒ หมื่นรูปเป็นบริวาร โจรเห็นอย่างนั้นก็ยังไม่หมดความแค้นเคือง จึงเดินเตร่คอยฆ่าท่านเศรษฐีอยู่ในพระวิหารนั้นถึง ๗ วัน

ฝ่ายท่านเศรษฐีก็ได้ถวายทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระผู้มีพระภาคเป็นประมุขสิ้น ๗ วัน ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุรุษผู้หนึ่งเผานาของข้าพระองค์ ๗ ครั้ง ตัดเท้าโคในคอก ๗ ครั้ง เผาเรือน ๗ ครั้ง บัดนี้แม้แต่พระคันธกุฎีก็จักเป็นผู้นั้นแหละเผา ข้าพระองค์ขอให้ส่วนบุญในทานนี้แก่เขาก่อน

เมื่อโจรได้ยินดังนั้นก็รู้สึกผิดที่ได้กระทำกรรมอันหนักต่อท่านเศรษฐีผู้ไม่โกรธเคืองโจรเลยแม้แต่น้อย และยังให้ส่วนบุญแก่โจรก่อนด้วย โจรเข้าไปหมอบใกล้เท้าของท่านเศรษฐีและขอให้ท่านเศรษฐีอดโทษ (ยกโทษ) ให้ เมื่อท่านเศรษฐีสอบถาม โจรก็สารภาพเรื่องทั้งหมดรวมทั้งเหตุที่ทำให้โจรแค้นเคืองท่านเศรษฐีด้วย

เมื่อท่านเศรษฐีอดโทษให้โจรแล้ว โจรก็ขอเป็นทาสรับใช้ในเรือนของท่านเศรษฐี แต่ท่านเศรษฐีก็ไม่รับไว้ เพราะเห็นว่าเพียงท่านกล่าวคำมีประมาณเท่านั้น โจรยังแค้นเคืองถึงเพียงนี้ ฉะนั้นถ้าโจรอยู่ในเรือนของท่าน ท่านย่อมไม่อาจที่จะไม่ให้โจรแค้นเคืองท่านอีกได้ และแม้ว่าท่านเศรษฐีจะอดโทษให้โจรนั้นแล้ว เมื่อโจรสิ้นชีวิตลงด้วยผลของอกุศลกรรมนั้นจึงเกิดในอเวจีมหานรกสิ้นกาลนาน และภายหลังจากนั้นก็เกิดเป็นอชครเปรต ในสมัยของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระ สมณโคดมพระองค์นี้

ท่านเศรษฐีไม่โกรธเคืองโจรผู้แค้นเคืองท่าน ท่านมีเมตตาให้ส่วนบุญแก่โจรผู้กระทำอกุศลกรรมอันหนักก่อน เพื่อโจรจะได้เกิดกุศลจิตอนุโมทนาในกุศลของท่านด้วย ซึ่งถ้าท่านเศรษฐีโกรธโจรและผูกอาฆาตในโจรนั้น ท่านเศรษฐีก็จะต้องได้รับผลของความโกรธและการกระทำอันเกิดจากความอาฆาตของท่านเอง

ผู้กลัวเวรภัยใด ๆ พึงเว้นจากเวร ๕ อันมีปาณาติบาตเป็นต้น เพราะบุคคลเมื่อทำอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "**ชื่อว่า ย่อมกลัวแต่สิ่งที่ควรกลัว** และชื่อว่า

ผู้ไม่งมงาย" ส่วนบุคคลใดกลัวแต่สิ่งที่ไม่ควรกลัว บุคคลนั้นชื่อว่า ผู้งมงาย

ผู้ประพฤติตามพระธรรม ควรกลัวการกระทำอกุศลกรรม หรือคิดว่าควรกลัวเจ้ากรรมนายเวร

ที่ถามว่า เมื่อทำสมาธิแล้วจะเห็นเจ้ากรรมนายเวรได้หรือไม่นั้น สมาธิมี ๒ อย่าง คือ **สัมมาสมาธิและมิจฉาสมาธิ** สัมมาสมาธิเป็นการอบรมเจริญสมถภาวนา คือการอบรมเจริญกุศลจิตให้มั่นคงโดยสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ยิ่งขึ้น ฉะนั้นจึงต้องเป็นกุศลจิตที่ประกอบด้วยปัญญาและสติสัมปชัญญะที่พิจารณาหรือระลึกถึงธรรมที่ทำให้จิตสงบจากอกุศลทั้งหลายบ่อย ๆ เนือง ๆ เช่น ระลึกถึงพระคุณของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระธรรม ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ ระลึกถึงผู้อื่นด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ระลึกถึงกุศล ทาน ศีล ที่ได้กระทำแล้ว ระลึกถึงความตาย เป็นต้น เมื่อจิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น ความสงบจากอกุศลทั้งหลายก็มั่นคงขึ้น จนลักษณะของความสงบปรากฏร่วมกับสมาธิ คือเป็นความสงบที่มั่นคงเพิ่มขึ้นพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ จึงไม่เห็นสิ่งอื่นใดที่ผิดจากปกติธรรมดา

สำหรับการเจริญภาวนาที่อาศัย **นิมิตของสมถภาวนา** จิตจึงจะสงบมั่นคงขึ้นได้นั้น ต้องเป็นสมถภาวนาประเภท กสิณ อสุภ อานาปานสติ และกาย คตาสติ เท่านั้น

อสุภ คือ การระลึกถึงลักษณะที่ไม่งามของซากศพในสภาพต่าง ๆ

อานาปานสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจที่กระทบจมูกหรือเบื้องบนริมฝีปาก

กายคตาสติ คือ การระลึกถึงความเป็นปฏิกูลของร่างกายแต่ละส่วน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

ผู้ที่อบรมเจริญความสงบโดยอาศัย **นิมิตของสมถภาวนา** ซึ่งเป็นกสิณ อสุภ อานาปานสติ และกายคตาสติเท่านั้นจึงจะ **ปรากฏเฉพาะนิมิตของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ ที่จิตระลึกเพื่อให้สงบ จะไม่เห็นนิมิตอื่นเลย** ไม่เห็นนรก สวรรค์ เทวดา ภูตผีปีศาจหรือที่ว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรใด ๆ เลย

การอบรมเจริญสมถภาวนาเป็นเรื่องละเอียดและเป็นเรื่องยากเช่นเดียวกับวิปัสสนาภาวนา แต่ประกอบด้วยปัญญาต่างขั้น คือ ปัญญาขั้นสมถภาวนาระงับกิเลสได้ชั่วคราวแต่ดับกิเลสไม่ได้ ส่วนวิปัสสนาภาวนา

เป็นการอบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงสามารถดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท ฉะนั้น จึงไม่ควรคิดว่า การทำสมาธิโดยจดจ้องที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนาน ๆ นั้นเป็นสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

ผู้ที่ทำสมาธิเพราะอยากเห็นสิ่งใดนั้น ทำสมาธิด้วยโลภะ ไม่ใช่การอบรมจิตให้สงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ด้วยปัญญาและสติสัมปชัญญะที่รู้โดยถูกต้องว่าอารมณ์ใดทำให้จิตสงบจากกิเลสได้โดยพิจารณาอย่างไร เมื่อไม่รู้โดยถูกต้อง แต่ทำสมาธิด้วยความต้องการเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด จึงเป็นมิจฉาสมาธิไม่ใช่สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิเป็นอกุศลจิตประเภทโลภมูลจิต เป็นความยินดีพอใจ ต้องการสมาธิซึ่งเป็นสภาพที่ตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนาน ๆ และเมื่อเป็นมิจฉาสมาธิก็ย่อมปรากฏภาพต่าง ๆ ตามที่จิตกำลังคิดโดยไม่รู้ตัวว่าขณะนั้นกำลังคิด เช่นเดียวกับความฝันที่ปรากฏได้เพราะจิตคิดเรื่องที่กำลังฝันนั้น ขณะที่เป็นมิจฉาสมาธิและเห็นนิมิตซึ่งเข้าใจว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรนั้น จะรู้จริง ๆ ได้อย่างไรว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรหรือเปล่า เป็นเจ้ากรรมนายเวรของกรรมอะไรแต่ครั้งไหน ในชาติไหน

ฉะนั้นจึงเป็นแต่เพียงเรื่องคิด ไม่ใช่การรู้แน่ชัดโดยถูกต้อง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ในสังสารวัฏฏ์ที่ยาวนานเกินแสนโกฏิกัปป์นั้น ไม่มีใครที่ไม่เคยเป็นญาติ มิตร สามี ภรรยา มารดา บิดา บุตร และศัตรูกันมาก่อนเลย แม้ท่านพระเทวทัตต์ก็เคยเป็นบิดาของพระผู้มีพระภาคในชาติก่อน ๆ ฉะนั้นแทนที่จะอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรที่ไม่รู้จักและไม่เห็น เพราะต่างก็จำกรรมเวรที่กระทำต่อกันในชาติก่อน ๆ ไม่ได้แล้ว ก็ควรจะเจริญเมตตาต่อทุกคนทุกชีวิตที่พบเห็นกันในชาตินี้ เพื่อระงับเวรคือการกระทำอกุศลกรรมซึ่งมีผลเป็นทุกข์ อันจะเกิดขึ้นเพราะขาดเมตตาต่อกันเสียตั้งแต่บัดนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เมตตาเป็นธรรมที่ค้ำจุนโลก เพราะเป็นกุศลธรรมที่เกื้อกูลสัตว์บุคคลในโลกให้พ้นจากภัยเวรต่าง ๆ อันเกิดจากอกุศลจิตซึ่งปราศจากเมตตา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและปฏิบัติธรรม เผยแพร่พระธรรมตามแนวพระไตรปิฎก จัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎกเผยแพร่เป็นสาธารณกุศล

คณะกรรมการบริหาร

สำนักงาน เลขที่ ๑๗๔ ซ.เจริญนคร ๗๘ บุคคโล ธนบุรี กทม. ๑๐๖๐๐

โทร. ๔๖๘๐๒๓๙ ปณ. บางคอแหลม

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ
โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ

รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพ	สทร. ๒	๖๗๕	๖-๗ น.	ทุกวัน
	สทร. ๒	๖๗๕	๒๑.๐๐ น.	จ.-ส.
	จส. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓	๐๕.๐๐ น.	จ.-ส.
	ส.ว.พ เอฟ.เอ็ม.	๙๑	๐๕.๓๐ น.	อา.-พฤ.
	อสมท.	๑๑๔๓	๑๒.๐๐ น.	จ.-ส.
	๑ ปณ.	๑๐๓๕	๒๐.๐๐ น.	ทุกวัน
	สสส.	๑๑๗๙	๒๐.๓๐ น.	จ.-ส.
	สสส.	๑๑๗๙	๒๐.๓๐ น.	อา ๒ และ ๔
กาญจนบุรี	กองพล ร.๙	๑๕๓๙	๒๑.๓๐ น.	ทุกวัน
ขอนแก่น	ร.ด.	๑๑๕๒	๐๔.๓๐	จ.-ศ.
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๔.๕	๐๕.๐๐ น.	จ.-ส.
จันทบุรี	สวท.	๑๑๒๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงราย	ทอ.	๑๒๒๔	๑๙.๓๐ น.	จ.-ส.
	สวท.	๑๒๖๐	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	สวพ. ๔	๙๐๐	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
	วปถ.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ.-ส.
ตาก	สวท.	๘๖๔	๒๐.๓๐ น.	จ.-ส.
นครพนม	ท.ภ.๒	๑๔๔๐	๒๑.๐๐ น.	จ.-ส.
นครราชสีมา	สวท.	๗๒๙	๒๑.๓๐ น.	ทุกวัน
นครศรีธรรมราช	ทภ.๔	๖๘๔,๑๐๔๔	๑๙.๓๐ น.	จ.-ส.
ประจวบคีรีขันธ์	อสมท. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๖.๗๕	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ปราจีนบุรี	มทบ.๑๒	๘๕๕	๒๐.๓๐ น.	จ.-ส.
	มทบ.๑๒	๘๕๕	๒๑.๓๐ น.	อา.
พิษณุโลก	สวท.	๑๐๒๖	๒๑.๓๐ น.	จ.-ศ.
	สวพ.๔	๑๔๒๒	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
พะเยา	กวส.๔	๑๕๑๒	๑๙.๓๐ น.	จ.-ส.
พังงา	สวท.	๑๓๔๑	๒๑.๓๐ น.	จ.-ส.
ภูเก็ต	สทร.๓ เอฟ.เอ็ม.	๘๘	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
ลพบุรี	วศป.	๖๑๒	๐๕.๑๕ น.	ทุกวัน

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
ลำปาง	มทบ.๓๒	๑๕๑๓	๒๐.๓๐ น.	จ.-ส.
เลย	อสมท. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๐	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
สกลนคร	ทภ.๒	๑๓๙๕	๒๐.๐๐ น.	ทุกวัน
สงขลา	ท.อ. ๐๑๑ สวท.	๑๔๒๕ ๑๔๐๔	๒๑.๐๐ น. ๐๖.๓๐ น.	จ.-ส. ทุกวัน
สุราษฎร์ธานี	สวพ. เอฟ.เอ็ม. สวท.	๙๙ ๑๒๑๕	๐๕.๐๐ น. ๒๑.๓๐ น.	พฤ.-อา จ.-ส.
สุรินทร์	สวท.	๙๐๙	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
อุดรธานี	ยานเกราะ	๖๘๔	๑๙.๓๐ น.	จ.-ส.
อุบลราชธานี	สวพ. เอฟ.เอ็ม. ทอ. ๐๘	๙๙.๕ ๘๐๑	๐๕.๐๐ น. ๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน ทุกวัน